

جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص: تدريب رياضي نخبوي.

الموضوع:

مدى إنعكاس حالة التوتر على أداء موزع الكرة الطائرة أثناء المنافسة عند الأشبال (15-17 سنة)

دراسة ميدانية للاعبين و مدربي فرق ولاية البويرة للكرة الطائرة الرابطة الولائية لبومرداس

إشراف الدكتور:

- فرنان مجيد.

إعداد الطالب:

- نينوح أكرم.

السنة الجامعية: 2014 - 2015

شكر وتقدير

نحمد الله و نشكره على توفيقه لإنجاز هذا البحث نتقدم بالشكر الجزيل إلى من ساعدنا في إنجاز هذا البحث من بعيد كان أو من قريب، و عليه يسعدنا أن نتقدم بأسمى عبارات التقدير للدكتور المشرف " فرنان مجيد " الذي لم يبخل علينا بنصائحه و توجيهاته القيمة، و إلى كل أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

إهداء

أهدي ثمرة جمدي هذا ...

إلى من اشتريت راحتى وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أغلى اسم نطقه
لساني أمي ثم أمي ثم أمي حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها
إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتنير طريق دربي إلى نعم
المثل ونعم القدوة أبي حفظه الله لكما يا أغلى ما أملك في الحياة والديا
الكريمين إلى الذين يدخلون القلب بلا استثناء إلى كل إخوتي وأخواتي
أمين، مروان و الكتكوتة الصغيرة هبة حفظها الله و إلى أعمز الأصدقاء
وإلى كل الأهل والأقارب كبيرا وصغيرا.
إلى الأحباب الذين جمعني بهم أيام الدراسة.

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
ا	- شكر و تقدير
ب	- إهداء
	- محتوى البحث
	- ملخص البحث
ج	- مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
03	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- أهمية الدراسة
04	4- أهداف الدراسة
04	5- أسباب اختيار الموضوع
05	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
8	- تمهيد
المحور الأول : الكرة الطائرة و الموزع.	
9	1- الكرة الطائرة
9	1-1- تعريف الكرة الطائرة
9	1-2- نشأة الكرة الطائرة في العالم
10	1-3- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الإتحادية "FIVB"
10	1-4- أهم تواريخ الكرة الطائرة
11	1-5- بعض خصائص و مميزات الكرة الطائرة
12	1-6- أهم قوانين الكرة الطائرة
12	1-7- أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة
- الموزع	
15	1- الموزع في الكرة الطائرة

15	1-1- تعريف الموزع
15	2-1- تكوين الموزع
16	3-1- دور الموزع في المنافسة
16	4-1- متطلبات اللاعب الموزع
17	5-1- أهمية الموزع في المنافسة
17	6-1- أداء الموزع
المحور الثاني: التحضير النفسي و المنافسة	
20	1- التحضير النفسي و المنافسة
20	1-1- نبذة تاريخية
21	2-1- مفهوم التحضير النفسي للرياضي و أهدافه
21	3-1- دور و أهمية التحضير النفسي
22	4-1- أنواع التحضير النفسي الرياضي
22	1-4-1- التحضير النفسي طويل المدى
22	2-4-1- التحضير النفسي القصير المدى
22	5-1- التحضير النفسي في رياضة الكرة الطائرة
23	6-1- خطوات التحضير النفسي
26	7-1- المنافسة
26	1-7-1- مفهوم المنافسة الرياضية
26	2-7-1- التحضير النفسي قبل المنافسة
26	3-7-1- التحضير النفسي أثناء المنافسة
المحور الثالث: التوتر	
27	1- التوتر
27	1-1- أصل كلمة التوتر
27	2-1- تعريف التوتر في المجال الرياضي
28	3-1- الأعراض النفسية للتوتر
28	4-1- مصادر حالة التوتر في المجال الرياضي
29	5-1- أنواع التوتر النفسي عند الموزع في الكرة الطائرة
29	6-1- دور المدرب و تأثيره على الموزع أثناء التوتر في المنافسة
30	7-1- تقنيات مواجهة توتر المنافسة

المحور الرابع: مرحلة المراهقة	
32	1- المراهقة
32	1-1- النمو
32	1-1-1- تعريف النمو
32	1-1-2- أنواع النمو
32	1-1-3- مراحل النمو
33	2- مرحلة المراهقة
33	2-1- مفهوم المراهقة
33	2-2- أزمة المراهقة
34	2-3- خصائص المراهقة
34	2-4- الأفكار اللاواقعية للمراهق
35	2-5- التقمص
35	2-6- الرغبة في الاستقلالية و البحث عن الذات
35	2-7- المراهقة في المرحلة المتأخرة من (15-17 سنة)
37	2-8- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهق من (15-17 سنة)
37	2-9- خصائص موزع الكرة الطائرة في المرحلة (15-17 سنة)
41	- خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
43	- تمهيد
44	2-1- الدراسات المرتبطة بالبحث
52	2-2- التعليق على الدراسات
53	- خلاصة
الجزء الثاني: التطبيقية: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
56	- تمهيد
57	3-1- الدراسة الاستطلاعية
57	3-2- الدراسة الأساسية
58	3-3- المنهج المستخدم
58	3-4- ضبط متغيرات الدراسة

58	3-5- مجتمع البحث
59	3-6- العينة و كيفية اختبارها
60	3-7- مجالات البحث
60	3-8- أدوات الدراسة
63	3-9- الأسس العلمية للأداة
63	3-10- الوسائل الإحصائية
65	- خلاصة
الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
67	- تمهيد
68	4-1- عرض و تحليل النتائج
101	4-2- عرض و مقابلة النتائج بالفرضيات
102	- خلاصة
103	- الاستنتاج العام
104	- الخاتمة
105	- اقتراحات و فروض مستقبلية
107	- البيبليوغرافيا
-	- الملاحق
-	- الملحق رقم 1 (الاستبيان + أسئلة المقابلة)
-	- الملحق رقم 2 (قائمة النوادي و الجمعيات الناشطة في ولاية البويرة)
-	- الملحق رقم 3 (الاستمارة التحكيمية)
-	- الملحق رقم 4 (قائمة الفرق التي أجريت عليهم الدراسة الميدانية)
-	- الملحق رقم 5 (الجدول الإحصائي لـ كا ²)
-	- الملحق رقم 6 (وثيقة تسهيل المهمة)

قائمة الجداول

25	الجدول ج: يوضح أهم الصفات الواجب تنميتها في التحضير النفسي للاعبين.
58	الجدول أ: يمثل مجتمع البحث.
59	الجدول ب: يمثل عينة البحث.
68	الجدول 1: يبين نتائج الإجابة على السؤال الأول.
69	الجدول 2: يبين نتائج الإجابة على السؤال الثاني.
70	الجدول 3: يبين نتائج الإجابة على السؤال الثالث.
71	الجدول 4: يبين نتائج الإجابة على السؤال الرابع.
72	الجدول 5: يبين نتائج الإجابة على السؤال الخامس.
73	الجدول 6: يبين نتائج الإجابة على السؤال السادس.
74	الجدول 7: يبين نتائج الإجابة على السؤال السابع.
76	الجدول 8: يبين نتائج الإجابة على السؤال الثامن.
77	الجدول 9: يبين نتائج الإجابة على السؤال التاسع.
78	الجدول 10: يبين نتائج الإجابة على السؤال العاشر.
79	الجدول 11: يبين نتائج الإجابة على السؤال الحادي عشر.
80	الجدول 12: يبين نتائج الإجابة على السؤال الثاني عشر.
81	الجدول 13: يبين نتائج الإجابة على السؤال الثالث عشر.
82	الجدول 14: يبين نتائج الإجابة على السؤال الرابع عشر.
84	الجدول 15: يبين نتائج الإجابة على السؤال الخامس عشر.
85	الجدول 16: يبين نتائج الإجابة على السؤال السادس عشر.
86	الجدول 17: يبين نتائج الإجابة على السؤال السابع عشر.
87	الجدول 18: يبين نتائج الإجابة على السؤال الثامن عشر.
88	الجدول 19: يبين نتائج الإجابة على السؤال التاسع عشر.

قائمة الأشكال

27	الشكل أ : يبين عملية التوتر كما يراها ماك جراث
68	الشكل 1: دائرة نسبية لنتائج السؤال الأول.
69	الشكل 2: دائرة نسبية لنتائج السؤال الثاني.
70	الشكل 3: دائرة نسبية لنتائج السؤال الثالث.
71	الشكل 4: دائرة نسبية لنتائج السؤال الرابع.
72	الشكل 5: دائرة نسبية لنتائج السؤال الخامس.
73	الشكل 6: دائرة نسبية لنتائج السؤال السادس.
74	الشكل 7: دائرة نسبية لنتائج السؤال السابع.
76	الشكل 8: دائرة نسبية لنتائج السؤال الثامن.
77	الشكل 9: دائرة نسبية لنتائج السؤال التاسع.
78	الشكل 10: دائرة نسبية لنتائج السؤال العاشر.
79	الشكل 11: دائرة نسبية لنتائج السؤال الحادي عشر.
80	الشكل 12: دائرة نسبية لنتائج السؤال الثاني عشر.
81	الشكل 13: دائرة نسبية لنتائج السؤال الثالث عشر.
82	الشكل 14: دائرة نسبية لنتائج السؤال الرابع عشر.
84	الشكل 15: دائرة نسبية لنتائج السؤال الخامس عشر.
85	الشكل 16: دائرة نسبية لنتائج السؤال السادس عشر.
86	الشكل 17: دائرة نسبية لنتائج السؤال السابع عشر.
87	الشكل 18: دائرة نسبية لنتائج السؤال الثامن عشر.
88	الشكل 19: دائرة نسبية لنتائج السؤال التاسع عشر.

ملخص البحث

كان عنوان دراستنا كما يلي: مدى انعكاس حالة التوتر على أداء موزع الكرة الطائرة أثناء المنافسة لدى الأشبال (15-17 سنة) و أهداف الدراسة : معرفة أسباب حالة التوتر لدى موزع الكرة الطائرة، إيجاد الحلول المناسبة لتخفيف من حدة حالة توتر لدى الموزع أثناء الموزع ، معرفة مستوى و خبرة المدربين في التعامل و مواجهة توتر المنافسة أما مشكلة الدراسة هي ما مدى انعكاس حالة التوتر على أداء موزع الكرة الطائرة أثناء المنافسة عند الأشبال (15-17 سنة) ؟ و التساؤلات الجزئية هي هل لخصائص شخصية الموزع أثر في زيادة التوتر أثناء المنافسة الرياضية ؟ ما مدى أهمية التحضير النفسي في معالجة حالة التوتر لدى موزع الكرة الطائرة ؟ هل وجود حالة التوتر لدى موزع الكرة الطائرة ترجع إلى نقص تكوين المدربين ؟ و الفرضيات سيغت كما يلي الفرضية العامة : موزعو الكرة الطائرة أشبال (15-17 سنة) يعانون من مشكلة توتر المنافسة نتيجة نقص التحضير النفسي و الفرضيات الجزئية: زيادة توتر الموزع أثناء المنافسة راجع إلى خصائص شخصيته ، توتر الموزع راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي، توتر الموزع يعود إلى نقص تكوين المدربين في التعامل مع توتر المنافسة

تمثلت إجراءات الدراسة في العينة نظرا لطبيعة بحثنا و تطلعنا للموضوعية في النتائج ارتأينا اختيار العينة العشوائية و التي شملت 25 موزع في الكرة الطائرة و 8 مدربين. مجالات البحث: المجال البشري: شمل 25 موزع في الكرة الطائرة و 8 مدربين من بعض أندية بلديات ولاية البويرة المجال المكاني : قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على ثمانية أندية تابعة لمختلف بلديات ولاية البويرة المجال الزمني : تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر ديسمبر إلى غاية أواخر شهر ماي حيث خصصت الأشهر الثلاثة الأولى (ديسمبر جانفي ، فيفري) للجانب النظري أمّا الجانب التطبيقي فقد كان في مارس، افريل و ماي تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و المقابلة ثم توزيعها على العينة المختارة ، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

أما فيما يخص المنهج المستخدم اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي واخترنا الاستبيان و المقابلة كأداة تخدم البحث و النتائج المتوصل إليها بعد عرض وتحليل النتائج ومن خلال إجابات أفراد العينة ، وانطلاقا من الفرضيات المقترحة مسبقا كحلول لإشكالية البحث توصلنا إلى النتائج التالية :

- 1) وجود علاقة و ارتباط بين حالة التوتر و نوع و طبيعة شخصية الموزع .
- 2) إدراك كل المدرب و الموزع نفسه لأهمية مسؤولية منصبه .
- 3) عدم الاهتمام بالتحضير النفسي بالموزعين بصفة خاصة من جانب المدربين.
- 4) نقص تكوين و خبرة المدربين خاصة في الأصناف الصغرى.

بالإضافة إلى الاقتراحات و التوصيات من خلال دراستنا للتحضير و الإعداد النفسي و حالة التوتر لدى الموزعين في الكرة الطائرة أشبال لولاية البويرة نستطيع أن نقول بان اللاعبين و الموزعين بصفة خاصة يعانون من توتر المنافسة ، لذا توجب مساعدتهم لمواجهة هذه الحالة و هذا لا يتحقق إلا بتوفر ما يلي :

- (1) الاهتمام بالتكوين و تدريب الأصناف الصغرى خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي .
- (2) إعطاء الأولوية و الاهتمام الأكبر للتكوين الذهني للاعبين و الموزعين بصفة خاصة .
- (3) الاعتماد على مقاييس علمية دقيقة في انتقاء و اختيار الموزعين عند الأصناف الصغرى .
- (4) ضرورة تكوين المدربين تكويننا جيدا خاصة تكوينهم في التحضير و إعداد الجانب النفسي للتعرف على الأساليب العلمية و مواجهة توتر المنافسة.
- (5) يجب على المدربين أن يولوا التحضير النفسي الخاص بالموزعين أولوية و اهتمام كبيرين .
- (6) يجب أن يكون التحضير النفسي مخططا تخطيطا جيدا و مبرمجا بدقة حسب برنامج المنافسة و لا يكون ظرفيا .

مقدمة :

شهدت لعبة الكرة الطائرة في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا من النواحي البدنية و التقنية و الذهنية إلى جانب ذلك تطورت أيضا تطورا الجانب النفسي خاصة التكوين النفسي للموزع و ذلك لمواجهة الحالات النفسية التي يمر بها ، فمستوى التكوين الذهني لمواجهة هذه الحالات خاصة حالة توتر المنافسة صار مرتفع نتيجة ما لقيه من عناية و اهتمام ، حيث لعبة الكرة الطائرة خاصة في الفئات الصغرى تستقطب الممارسين و تجلب الجماهير . (أكرم، 1996، ص32)

ويعد الاهتمام بالموزعين خاصة في الفئات الصغرى هي المغذي الرئيسي للمنتخبات الوطنية ، و ذلك نتيجة سعي الاتحادية الدولية لتوعية الاتحاديات الوطنية لاهتمام أكثر بتكوين الموزعين في الفئات الصغرى .

و تعتبر مشكلة توتر المنافسة من بين المشاكل النفسية التي يعاني منها الموزع (15-17سنة) و التي أصبحت محل دراسات و أبحاث علمية كونه من المعوقات تطور أداء الموزع أثناء المنافسة.

و من بين العوامل التي تساهم بشكل كبير في تطوير و تحسين وضعية الموزع (15-17سنة) من الناحية النفسية هي البحث العلمي و التأطير المستمر للمدربين فهما عاملان مهمان لتطوير و ازدهار الكرة الطائرة حيث الاهتمام بهاذين العاملين تسمح بمعالجة مشاكل التي تواجه الموزع و تعيق أدائه أثناء المنافسة .

و على ضوء هذه المعطيات قمنا بإجراء هذه الدراسة التي تركز في انعكاس حالة التوتر على أداء موزع الكرة الطائرة لدى الأثبال (15-17سنة) و الذي ادر جناه في أربعة فصول، فصلين للجانب النظري و فصلين للجانب التطبيقي.

- في الجانب النظري : الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة بالبحث.

الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.

قمنا بتقسيم الفصل الأول إلى خمسة محاور .

المحور الأول: تطرقنا فيها إلى لعبة الكرة الطائرة و الموزع.

المحور الثاني: تطرقنا فيه إلى التحضير النفسي و المنافسة.

المحور الثالث: تطرقنا فيه إلى التوتر

المحور الرابع: خصصناه للمراهقة.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.

تطرقنا فيه إلى الدراسات السابقة و الدراسات المشابهة للدراسة التي قمنا بها و في الأخير قدمنا تعليقا على هذه الدراسات.

- في الجانب التطبيقي : الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.

أبرزنا فيه الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، المنهج المتبع، متغيرات البحث، المجتمع و عينة البحث مجالات البحث، أدوات البحث و الأسس العلمية لها و الوسائل الإحصائية.

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

خصصناه لعرض و تحليل النتائج و متمثلة في استمارة الاستبيان الموجهة للموزعين و المقابلة مع المدربين ثم مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات انهينا بخلاصة و استنتاج عام و ببعض الاقتراحات و الفروض المستقبلية عليها تأخذ بعين الاعتبار.

- الإشكالية:

تعد الكرة الطائرة رياضة جماعية، عرفت منذ ظهورها تطورا كبيرا و انتشارا واسعا عبر دول العالم ، كونها تتمتع بخصائص ميزتها عن بقية الرياضات الجماعية الأخرى ، فهي تتطلب تفاهم و انسجام و تنسيق كبير بين لاعبي الفريق حيث انه كل لاعب مركز معين ، و يشكل اللاعب الموزع محور اللعب هجوميا و دفاعيا ، فالموزع هو صانع العا ب الفريق. (منشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية ، 2000 - 2004)

يلاحظ المنتب ع لأخبار الرياضة العالمية و حتى الوطنية أن هناك تطور كبير في مستوى الأداء المهاري الفني لهذه اللعبة مما يعطي للبطولات و الدوريات طابع تنافسي حاد و إثارة كبيرة وما يجعلها محل استقطاب الجميع ولعل من أهم العوامل التي تساعد على نجاح عملية التدريب و الارتقاء بمستوى الرياضيين نحو الأفضل حيث أن المدرب من الشخصيات التي تملك فلسفة خاصة، تملئ عليه بعض الواجبات و الصفات و الخصائص المعينة التي ينبغي على هذا الأخير أن يتحلى بها و يزاولها فالمدرب اليوم يمكن أن يوصف على أنه " الأب الحامي للاعبين كما هو أيضا المدرب الرابع " (حسن، 1998، ص95).

وكما صور ه سفوبودا " svoboda " 1973 في جملة المدربين قائلا: " هم أشخاص مسيطرون و عازمون أحياء الضمير، و شعوريا ثابتون، و ناضجون" (Crevoisier, 1985, p203) و المدرب في علاقته مع اللاعبين يشكلون وحدة متكاملة تتبع أو تنفر ع منها فروع و مميزات تخص أفراد الفريق الرياضي في مشوارها التنافسي وذلك لتحقيق الأهداف المسطرة ، ويوصف المدربون في كثير من الأحيان بالحزم و العناد و الصرامة، وغالبا ما يحتل المدرب مكانة عالية في نفوس أفراد الفريق الرياضي الذي يدر به ، وتظهر أهمية الدور الذي يلعبه المدرب في مدى تحقيق الفوز و الانتصار مع الفريق.

و نعتبر المنافسة هي المعيار الحقيقي لمعرفة مستوى الموزع في الكرة الطائرة، وتشكل المنافسة عند الكثير من لاعبي الكرة الطائرة وخاصة الموزع في صنف الأشبال (15-17 سنة) هاجسا نفسيا يعيق أدائه و التقني و التكتيكي، فأتناء المنافسة تظهر على الموزع حالة من التوتر التي تعد مشكلا كبيرا تجد من تطوره و الذي ينعكس على أدائه أثناء المنافسة. (علي، 1994، ص 08)

لذا ارتأينا أن نبحت لمعرفة أسباب و خافيات هذا المشكل و اقتراح الحلول المناسبة .

و من هذا المنطلق قمنا بطرح الإشكالية التالية :

ما مدى انعكاس حالة التوتر على أداء موزع الكرة الطائرة أثناء المنافسة عند الأشبال (15-17 سنة) ؟

- التساؤلات الجزئية:

1. هل لخصائص شخصية الموزع أثر في زيادة التوتر أثناء المنافسة الرياضية ؟
2. ما مدى أهمية التحضير النفسي في معالجة حالة التوتر لدى موزع الكرة الطائرة؟
3. هل وجود حالة التوتر لدى موزع الكرة الطائرة ترجع إلى نقص تكوين المدربين ؟

- الفرضية العامة:

موزعوا الكرة الطائرة أشبال (15-17 سنة) يعانون من مشكلة توتر المنافسة نتيجة نقص التحضير النفسي .

- الفرضيات الجزئية:

1. زيادة توتر الموزع أثناء المنافسة راجع إلى خصائص شخصيته.
2. توتر الموزع راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي .
3. توتر الموزع يعود إلى نقص تكوين المدربين في التعامل مع توتر المنافسة.

- أسباب اختيار الموضوع:

تتمثل أهمية اختيار الموضوع و دراسته في اعتبار الموزع في لعبة الكرة الطائرة أهم لاعب في الفريق ، كون منصبه يعتبر محور اللعب ، و من معوقات الأداء الجيد حالة التوتر التي يمر بها معظم الرياضيين فتطرقنا لانعكاسات هذه الحالة أثناء المنافسة ، و اخترنا في دراستنا مرحلة التغيرات الجسميّة و العقلية ، لذا توجب الاعتناء بالموزع في هذه المرحلة .

- أهمية البحث:

من الجانب العلمي الموضوع الذي نتناوله يكتسي أهمية بالغة في العصر الحالي كونه مركب من شقين مهمين (نفسى، رياضى) ما يجعل البحث ملفتا للانتباه و المتابعة بعناية لأن الجانب المهاري و الخططي و النفسى وحدة منسجمة فلا ينبغي أن نتجاهل أي جانب منهم فالجانب النفسى و هو الذي يؤويه علم من أرقى العلوم و أكثرها قيمة بصفته يبحث في ميدان التنظيم، النشاط النفسى و الحالات التي يتصف بها الإنسان من حين لآخر من من حيث أنه كائن يقوم بالعديد من الأنشطة في غضون تعامله و تفاعله مع البيئة أما الجانب الرياضى الذي يفترن بالنشاط فهو بنظمه و قواعده السليمة و ألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية و عنصرأ قويا في إعداد الفرد الصالح.

لذا فاختيار الموضوع فرض مطروح من واقع الملاحظة الميدانية التي كثيرا ما أفرزت نتائجاً سلبية جسدها مدربون في تحضيراتهم و كيفية التحضير للمقابلات من خلال تركيزهم على تنمية الصفات البدنية و المهارات الخططية و إهمال الجانب السيكولوجي الذي تعد فيه الانفعالات أكثر العناصر المؤثرة على شخصية الرياضي. أما من الجانب العملي تنحصر أهمية دراستنا فيما يلي:

- معرفة أسباب و عوامل المؤدية إلى حالة التوتر لدى الموزع في الكرة الطائرة .
- إظهار القيمة الحقيقية للتحضير النفسى قبل و أثناء المنافسة .
- نقص مردود الموزعين أثناء المنافسة ، رغم توفر الخصائص البدنية و التقنية .
- إبراز حالة التوتر عند الموزع أثناء المنافسة .

- أهداف البحث:

من الواضح أن لكل بحث هدف يسعى إلى الحقيقة و نحن بدراستنا نصبو إلى معرفة و إبراز الأسباب المؤدية إلى حالة توتر المنافسة عند الرياضيين بصفة عامة و عند الموزعين في الكرة الطائرة بصفة خاصة و كذا معرفة انعكاسات حالة التوتر ، و تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي :

- دراسة حالة التوتر لدى موزع الكرة الطائرة أشبال (15-17 سنة).

- معرفة أسباب زيادة توتر الموزع أثناء المنافسة و هل ذلك راجع إلى خصائص شخصيته.
- معرفة إن كان عدم الاهتمام بالتحضير النفسي يؤدي إلى التوتر النفسي .
- دراسة دور التكوين الجيد للمدربين و هل لذلك تأثير في التعامل مع الموزع الذي يتوتر أثناء المنافسة.

-تحديد المفاهيم و المصطلحات:

تعد عملية تحديد المصطلحات عملا علميا منهجيا يتطلبه انجاز أي بحث علمي و لقد ارتأينا تعريف بعض المصطلحات الواردة في بحثنا هذا بعينة لنزع الغموض عنها و كشف ما هو مبهم ، و إبرازها للقارئ لكي يتسنى له فهمها بكل وضوح :

- تعريف الكرة الطائرة:

اصطلاحا: حسب منشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 9م و يقسم بشبكة إلى جزأين و الهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم و تقادي سقوطها في الجزء الخاص به.

- **التعريف الإجرائي:** هي رياضة تلعب بالكرة حيث تكون دائما طائرة و إن سقطت على الأرض تحسب نقطة.

-تعريف حالة التوتر:

لغة: من الفعل توتر، يتوتر، توتر، أي الشَّ.

اصطلاحا : عرفه أسامة كامل راتب على انه استجابة انفعالية سلبية عندما يهدد تقدير الذات و يحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة و مقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات .

- **التعريف الإجرائي:** يقول كوزبنكوف و وتبر أن مفهوم التوتر ينشأ من قيام الجسم بانفعالات فيزيولوجية و نفسية غير ملائمة بسبب عامل مؤثر .

- تعريف الموزع:

لغة: من وزع يوزع توزيعا أي نشر الشيء وفرقه

اصطلاحا: يعرفه علي مصطفى طه على انه اللاعب الذي يقوم باللمسة الثانية الموجهة للمهاجمين، ويتخذ الموزع المنطقة رقم 3 للقيام بتنفيذ تمريراته.

التعريف الإجرائي: هو الذي يعد ويجهز ويحضر الكرة للمهاجم بطريقة ملائمة ومناسبة.

- تعريف المنافسة:

لغة : نافس ، ينافس ، منافسة أي سابقه وباراه من غير أن يلحق الضرر به

اصطلاحا : عرفها مصطفى طه على أنها موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك و هذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من إمكانيات بدنية و عقلية و انفعالية من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرة و يميزها عن قدرات من ينازلهم.

- **التعريف الإجرائي:** نعرفها على أنها نزعة فطرية بين أفراد بشكل فردي أو جماعي تدعوا إلى بدل الجهد في التفوق دون إلحاق الضرر، وذلك وفق قواعد وقوانين محددة.

الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول

الخطبة الأولى
الخطبة الثانية
الخطبة الثالثة

تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة خاصة و الألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية و الأولمبية و المنافسات الوطنية أي ما يعرف بالبطولات، فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة ، فهي نسبيا حديثة و حيوية بالمقارنة بالألعاب الرياضية التقليدية فهي منتشرة و انتشرت سريعا و زاد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم بالإضافة إلى أصناف اللاعبين و مهامهم في الفريق و ركزنا على اللاعب الموزع في الكرة الطائرة من حيث مهامه و أهمية منصبه و دوره في المنافسة مع ذكر جانب من أداء الموزع أما المحور الثاني خصص للتحضير النفسي قصد إيجاد الحلول للمشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية أثناء التدريب ، و اللعب ، و قصد القضاء على الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب أثناء و قبل المنافسة و يجب على المدرب وضع برنامج بهدف التحضير النفسي الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة أما بالنسبة للمحور الثالث فخصص للمراقبة بحيث تعتبر مرحلة المراقبة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، خاصة و أنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة و الرشد و تختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التغيرات التي تمس الجوانب الاجتماعية و الانفعالية و الفيزيولوجية للفرد مما يستوجب على المربين والأخصائيين في هذا المجال إعطاءها القدر الكافي من العناية و الاهتمام.

1- الكرة الطائرة:

1-1- تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 9م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويين , و ارتفاع الشبكة هو : 2.43م للذكور , و 2.23م للإناث , و الهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم , و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به .
يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم , وهو ما يسمى بالإرسال , ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون إحتساب لمسة الصد إن وجدت .

تحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر , وعند إكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة , وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات.
وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولا على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم , وفي حالة التعادل أي مثلا 24-24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط. (منشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية ، 2000 - 2004)

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

1-2- نشأة الكرة الطائرة في العالم :

إن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893 , وكانت تسمى آنذاك [فوت بول FOOT BALL] , وذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ ويرجع نشأة الكرة الطائرة إلى [وليام مورجان] مدرس التربية الرياضية و البدنية و المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود بولاية "ماساشوستس" بأمريكا , وقد أطلق عليها اسم "مينتونات" "MINTONETTE" سنة 1894م وهذا الاسم لم يدم طويلا وفي سنة 1896م اقترح السيد "هانستيد" تسميتها بـ "الكرة الطائرة" "VOLLE BALL" .لأن الفكرة الرئيسية لهذه اللعبة هي طيران الكرة. (طه، 1999، ص11)

وانتشرت هذه اللعبة بصفة سريعة عبر دول العالم , فتعتبر كندا أول دولة تمارس هذه اللعبة ثم انتقلت إلى الفلبين والهند والبيرو ثم كوبا بفضل فرق جمعيات الشبان المسيحيين وفرق الكشافة , ثم وصلت إلى إنجلترا عام 1914م , وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى.
في عام 1958م قامت حملت المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1964م , أدخل الجيش الفرنسي هذه اللعبة إلى المغرب العربي , وقد أنشأت فرق البلدان

المحور الأول الكرة الطائرة

العربية في شمال إفريقيا هذه اللعبة، وانطلقت هذه اللعبة في كل من مصر ، لبنان عام1954م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة و بيروت . (محمود، 1996، ص 11-18)

1-3- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الاتحادية "FIVB" :

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى، وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا عام1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم إتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري . وفي بداية عهدة الإستقلال أنشأت الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط ، لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع . وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الاتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب ، فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضة كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس . (علي، 1994، ص 08)

وفي الأربعينات كان يوجد لاعبون محترفون وأسماء لامعة في الكرة الطائرة في الجزائر مثل ولد موسى الاخوة

بوركايب ، جبران ، بن حداد ، شياحي بالعيد ، ماديو ، مزكري وعند الاستقلال أنشأت الفيدرالية الوطنية لكرة الطائرة ، وهي كغيرها من الاتحاد الوطنية المتخصصة فهي تشرف على 27 رابطة ولائية و5 رابطات جهوية ومجموع 352 جمعية رياضية وعدد 9408 لاعبا في جميع الفئات وهذا إلى غاية 1997م ، كما شاركت الكرة الطائرة الجزائرية في العدد من المنافسات الدولية جهوية كانت أم قارية أم عالمية ، في جميعها حققت الجزائر "النخبة الوطنية" نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألعاب عربية وإفريقية لدى الجنسين وهي النتائج التي مكنتها من شرف تمثيل الجزائر وإفريقيا في نهائيات كأس العالم باليابان عام 1991م ، و الألعاب الأولمبية ببرشلونة عام 1992م .

متوسط النخبة الوطنية شاركت في 06 دورات منذ سنة 1967م ، وهو تاريخ أول مشاركة جزائرية في الألعاب المتوسطية ، وأفضل نتيجة في سجل المنتخب الوطني تبقى المرتبة الخامسة في دورة "لوندوك" سنة 1993م .

1-4- أهم تواريخ الكرة الطائرة :

◀ 1985 : ظهور الكرة الطائرة باسم"مينتونات"ILVTOLVETFE" بفضل "وليام مورقان " VTILLIAM

"MORGAN" .

◀ 1896 : تغيير الاسم إلى الكرة الطائر (VOLLEYBALL)بواسطة السيد هانستيد "HANSTED" .

◀ 1897 : صدور أول عشرة قوانين لكرة الطائرة من طرف جمعية الشبان المسيحيين "YMCA" .

◀ 1922 : أول دورة في كرة الطائرة بين كندا والولايات الأمريكية .

◀ 1947 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة الطائرة "FIVB" مكون من 14 دولة برئاسة ليباد "LIBAUD"

- ◀ 1964 : دخول الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية بطوكيو .
- ◀ 1988 : أول دورة عالمية للكرة الطائرة الشاطئية "BEACH VOLLEZ" .
- ◀ 1998 : تغيير كبير في قوانين الكرة الطائرة _إستعمال التنقيط المستمر_ تغيير الكرة البيضاء إلى كرة ملونة_إدخال اللاعب الحر_السماح للمدرب بالوقوف والتحرك في منطقة 06 أمتار .
- ◀ 2003 : إجراء أول بطولة عالمية لأقل من 1.85م بأندونيسيا .
- ◀ 2004 : ألعاب أثينا وفوز البرازيل بالذهبية عند الذكور والصين بالذهبية عند الإناث .
- ◀ 2005 : بطولة العالم لأقل من 19 سنة بالجزائر WWW.FIVB.ORG

1-5- بعض خصائص و مميزات الكرة الطائرة :

لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها بحيث نجد منها :

- * - تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين , كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة وذلك لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية .
- * - يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية .
- * - هي اللعبة الجماعية التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض .
- * - يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب . (أكرم زكي، 1996، ص61-62)
- * - قانون تبديل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب إظهار قدراته في الأماكن الدفاعية و الهجومية ما عدا اللاعب الحر * - يمكن ممارستها في كل فصول السنة , في ملاعب مكشوفة و مغطاة ويمكن ممارستها ليلا و نهارا .
- * - هي قليلة التكاليف من الناحية المادية لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة دائما هي شبكة كرة , ملعب 9*18 م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ .
- * - لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين , فعدد أفراد كل لاعبين 06 لاعب .
- * - قليلة الإحتكاك الجسماني مع الفريق الخصم , فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر .
- * - قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة, مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الإشتراك في اللعب .
- * - تعنتب رمن الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج إنحناء الظهر الناتج عن الجلوس الغير السليم لذلك .
- * - تتم المعالجة من خلال الأوضاع التي يتخذها اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية
- * - تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي و تنشيط الدورة الدموية و الجهاز التنفسي
- * - يمكن تعلمها و ممارستها بسهولة لما فيها من إرسال و تمريرالخ , بحيث تعطي الحرية للاعب لأداء أي نوع من أنواع الإرسال
- * - لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين

*- هذه اللعبة ليس لها وقت محدود بل تلعب بأشواط. (طه، 1999، ص163)

1-6- أهم قوانين الكرة الطائرة :

الملعب : تجري مباريات الكرة الطائرة في ملعب مساحته 18*9 م مقسم إلى قسمين متساويين بواسطة شبكة عرضها 1م وطولها 10 أمتار ، وارتفاعها 2.43م بالنسبة للإناث ، يحدد الملعب في الهواء بواسطة عمودين "les ttges" كل عمود يعلو على الشريط العلوي للشبكة ب80سم ، أما مساحة اللعب فهي واسعة حيث تمتد ب08م وراء كل خط خلفي ، و05م وراء كل خط جانبي ، أما علو السقف فيكون بين [7 إلى 12] م.

الكرة : الكرة مصنوعة من الجلد الخفيف و أصبحت حديثا تصنع من الجلد الملون بثلاثة ألوان وهي تعتبر من الكرات الخفيفة - وزنها بين 260-280 غ.

- محيطها بين 65 - 67 سم.

- ضغط الهواء بين 0.3-0.325 كلغ/سم.

دوران اللاعبين في الميدان :

عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول يقوم بالدوران من أجل التداول على الإرسال ، أما في حالة فوز الفريق المرسل بالتداول فلا يحدث الدوران بل يبقى نفس اللاعب في الإرسال .

التمريرات الثلاثة :

يسمح للفريق الذي بحوزته الكرة بالقيام بثلاث تمريرات على الأكثر بالإضافة إلى تمريرة الصد ، قبل تمريرها إلى الفريق المنافس ، ويحتسب خطأ عند القيام بأربعة تمريرات .

نظام التنقيط المستمر (R.P.S) :

(1) أو ما يسمى نقطة تتابع نقطة أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة ، بغض النظر عن الفريق الذي يملك

الإرسال و للفوز شرط يجب تسجيل 25 نقطة ما عدا الشوط الخامس الذي يلعب إلى 15 نقطة حيث

الفارق بين الفريقين يكون نقطتين على الأقل ، وللغفوز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط. (القوانين الرسمية

للاتحادية الدولية لكرة الطائرة، 2001-2004، ص5 ص38)

تغيير اللاعبين :

في الكرة الطائرة هناك ستة لاعبين أساسيين فوق الميدان ، وستة لاعبين احتياطيين على الأكثر ويسمح لكل فريق بستة تغييرات في كل شوط ، لكن لا يسمح للاعب الخارج من الملعب بالدخول إلا في مكان اللاعب الذي

دخل مكانه ، أما عن اللاعب الحر ، فدخوله و خروجه فهو لا يحسب كتغيير رسمي . (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية

الكرة الطائرة، 2001-2004، ص38)

مميزات وقوانين أخرى :

- لكل الفريق الحق في وقتين مستقطعين مدة كل واحد هو 30 ثانية .

- عند النقطة 08 و 16 هناك وقتان مستقطعان تقنيان مدة كل واحد 01 دقيقة .

- يسمح للمدرب بالوقوف والتنقل في منطقة 06 أمتار خلف الخط الجانبي لإعطاء النصائح .

- بين كل شوط هناك وقت راحة مدته ثلاث دقائق . (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة، 2001-2004، ص38)

1-7- أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة :

إن المهارات الأساسية لهذه اللعبة متعددة ومتنوعة لذا لا ينبغي أن يتم تعلمها في مدة قصيرة , كما أنه يجب الإهتمام بها , وذلك عن طريق تدريب اللاعبين على عدة نواحي قبل البدء باللعب كما يمكننا إدخال اللاعب ضمن ألعاب إعدادية صغيرة , كل هذه النشاطات وما شابهها تساهم مساهمة فعالة في إتقان المبادئ الخاصة وأنها تجذب المبتدئين وتبعد عنهم روح الملل و تحركهم بالمنافسة نحو الفرح و البهجة . (sillany .1990. p 416)

وتنقسم هذه المهارات إلى ما يلي : الإستقبال , التميرير , الإرسال , السحق , الصد .

- الإرسال : وهي الطريقة التي يبدأ بها اللاعب اللعب في المباراة , أو يستأنف بعد إنتهاء الأشواط أو بعد وقوع خطأ عند أحد الفريقين , إنه عبارة عن وضع الكرة في حالة لعب بواسطة : اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي في الفريق , فيقوم بضرب الكرة باليد المفتوحة أو المغلقة , أو أي جزء من الذراع لإرسالها من فوق الشبكة كي تصل إلى ملعب الفريق الخصم .

أنواع الإرسال :

تستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال ومن حيث الطريقة أن تقسم الإرسال إلى نوعين :

الإرسال من الأسفل و الإرسال من الأعلى و التآرجح و المتموج الطافي وإرسال السحق .

أ- الإرسال من الأسفل : وهو الإرسال العادي البسيط ويعتبر من أسهل أنواع الإرسال , ويتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى , بحيث أن اليد الضاربة تتجه من أسفل إلى أعلى , ويستعمله المبتدئون لسهولة أدائه. (sillany .1990. p 416)

وعدم حاجاته إلى قوة كبيرة , فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح إلا أنه من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه وهذه نقطة الضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الخالية في ملعب الفريق الخصم , ويتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف .

ب - الإرسال من الأعلى :

الإرسال من الأعلى بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى أعلى بحيث تقابل اليد الكرة , وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون رجل متقدمة على الأخرى المنفذ باليسرى أو اليمنى , ويشبه عليه الإرسال في لعبة التنس لذا سمي بإرسال التنس .

ج- الإرسال المتآرجح :

في هذا الإرسال يكون الكتفان في وضعية متعامدة للشبكة , حيث تنفذ الحركة بعد حركة دائرية من الأسفل إلى أعلى مع إبقاء الذراع مستقيم .

د - الإرسال المتموج الطافي :

المحور الأول الكرة الطائرة

بتنفيذ ضربة موجهة نحو تقادي التوازن العمودي للكرة و هذا لمنع دورانها حول نفسها .

هـ- إرسال السحق : يتم تنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى أعلى "الارتقاء" والذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقق فكرة الإرسال وهو عبارة عن هجوم .

- الإستقبال :

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل من الفريق المرسل لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب وذلك لامتصاص سرعتها وقوتها وتميرها من الأسفل لأعلى بالساعدين أو من الأسفل بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعها للاعب المستقبل و أنواعه :

❖ الإستقبال من الأعلى .

❖ الإستقبال الجانبي .

❖ الإستقبال مع الانبطاح .

- التمرير :

يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية والرئيسية للكثير في رابطة كرة الطائرة فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق . تستطيع ان تتقول التمرير هو قاعدة اللعب بحيث يتطلب تنقل سريع وتمركز جيد بدون الكرة تحرك كبير للذراعين وخاصة تحرك جيد للأصابع فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب. (Sillany, P417)

وهناك عدة أنواع للتمرير :

- 1- التمرير العالي :

* التمريرة الصدرية * التمرير إلى الأمام بعد الدوران

* التمرير للجانبين * التمرير مع الدرجة

* التمرير مع الوثب

- 2- التمرير من أسفل :

ويستعمل لإنقاذ الكرة من السقوط على الأرض بواسطة اليدين معا وذلك بعد ضمهما , ونظرا لأن أجزاء اليد أو اليدين التي تلامس الكرة في تغطية بمجلها لذلك فإن الكرة ترتد مع شيء من القوة فهي تسهل صد الضربات الهجومية القوية أو ضربات الإرسال وهي أنواع

* - التمرير باليدين .

* - التمرير باليد الواحدة .

* - التمرير مع الانبطاح .

1- الكرة الطائرة:

1-1- تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 9م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويين , و ارتفاع الشبكة هو : 2.43م للذكور , و 2.23م للإناث , و الهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم , و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به .
يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم , وهو ما يسمى بالإرسال , ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون إحتساب لمسة الصد إن وجدت .

تحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر , وعند إكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة , وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات.
وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولا على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم , وفي حالة التعادل أي مثلا 24-24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط. (منشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية ، 2000 - 2004)

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

1-2- نشأة الكرة الطائرة في العالم :

إن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893 , وكانت تسمى آنذاك [فوت بول FOOT BALL] , وذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ ويرجع نشأة الكرة الطائرة إلى [وليام مورجان] مدرس التربية الرياضية و البدنية و المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود بولاية "ماساشوستس" بأمريكا , وقد أطلق عليها اسم "مينتونات" "MINTONETTE" سنة 1894م وهذا الاسم لم يدم طويلا وفي سنة 1896م اقترح السيد "هانستيد" تسميتها بـ "الكرة الطائرة" "VOLLE BALL" . لأن الفكرة الرئيسية لهذه اللعبة هي طيران الكرة. (طه، 1999، ص11)

وانتشرت هذه اللعبة بصفة سريعة عبر دول العالم , فتعتبر كندا أول دولة تمارس هذه اللعبة ثم انتقلت إلى الفلبين والهند والبيرو ثم كوبا بفضل فرق جمعيات الشبان المسيحيين وفرق الكشافة , ثم وصلت إلى إنجلترا عام 1914م , وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى.

المحور الأول الكرة الطائرة و

الموزع

في عام 1958م قامت حملت المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1964م ، أدخل الجيش الفرنسي هذه اللعبة إلى المغرب العربي ، وقد أنشأت فرق البلدان العربية في شمال إفريقيا هذه اللعبة، وانطلقت هذه اللعبة في كل من مصر ، لبنان عام 1954م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة و بيروت . (محمود، 1996، ص 11-18)

1-3- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الإتحادية "FIVB" :

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى، وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا عام 1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم إتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري . وفي بداية عهدة الإستقلال أنشأت الإتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط ، لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع .

وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الإتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب ، فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضة كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس . (علي، 1994، ص 08)

وفي الأربعينات كان يوجد لاعبون محترفون وأسماء لامعة في الكرة الطائرة في الجزائر مثل ولد موسى

الاخوة

بوركايب ، جبران ، بن حداد ، شياحي بالعيد ، ماديو ، مزكري وعند الاستقلال أنشأت الفيدرالية الوطنية لكرة الطائرة ، وهي كغيرها من الاتحاد الوطنية المتخصصة فهي تشرف على 27 رابطة ولائية و5 رابطات جهوية ومجموع 352 جمعية رياضية وعدد 9408 لاعبا في جميع الفئات وهذا إلى غاية 1997م ، كما شاركت الكرة الطائرة الجزائرية في العدد من المنافسات الدولية جهوية كانت أم قارية أم عالمية ، في جميعها حققت الجزائر "النخبة الوطنية" نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألعاب عربية وإفريقية لدى الجنسين وهي النتائج التي مكنتها من شرف تمثيل الجزائر وإفريقيا في نهائيات كأس العالم باليابان عام 1991م ، و الألعاب الأولمبية ببرشلونة عام 1992م .

متوسط النخبة الوطنية شاركت في 06 دورات منذ سنة 1967م ، وهو تاريخ أول مشاركة جزائرية في الألعاب المتوسطية ، وأفضل نتيجة في سجل المنتخب الوطني تبقى المرتبة الخامسة في دورة "لوندوك" سنة 1993م .

1-4- أهم تواريخ الكرة الطائرة :

1985 < ظهور الكرة الطائرة باسم "ميتنونات" "ILVTOLVETFE" بفضل "وليام مورقان " " VTILLIAM

"MORGAN" .

1896 < تغيير الاسم إلى الكرة الطائر (VOLLEYBALL) بواسطة السيد هانستيد "HANSTED" .

- ◀ 1897 : صدور أول عشرة قوانين لكرة الطائرة من طرف جمعية الشبان المسيحيين "YMCA" .
- ◀ 1922 : أول دورة في كرة الطائرة بين كندا والولايات الأمريكية .
- ◀ 1947 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة الطائرة "FIVB" مكون من 14 دولة برئاسة ليباد "LIBAUD"
- ◀ 1964 : دخول الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية بطوكيو .
- ◀ 1988 : أول دورة عالمية لكرة الطائرة الشاطئية "BEACH VOLLEZ" .
- ◀ 1998 : تغير كبير في قوانين الكرة الطائرة _إستعمال التنقيط المستمر_ تغيير الكرة البيضاء إلى كرة ملونة_إدخال اللاعب الحر_السماح للمدرب بالوقوف والتحرك في منطقة 06 أمتار .
- ◀ 2003 : إجراء أول بطولة عالمية لأقل من 1.85م بأندونيسيا .
- ◀ 2004 : ألعاب أثينا وفوز البرازيل بالذهبية عند الذكور والصين بالذهبية عند الإناث .
- ◀ 2005 : بطولة العالم لأقل من 19 سنة بالجزائر WWW.FIVB.ORG

1-5- بعض خصائص و مميزات الكرة الطائرة :

لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها بحيث نجد منها :

- * - تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تتناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين , كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة وذلك لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية .
- * - يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية .
- * - هي اللعبة الجماعية التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض .
- * - يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب. (أكرم زكي، 1996، ص61-62)
- * - قانون تبادل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب إظهار قدراته في الأماكن الدفاعية و الهجومية ما عدا اللاعب الحر * - يمكن ممارستها في كل فصول السنة , في ملاعب مكشوفة و مغطاة ويمكن ممارستها ليلا و نهارا .
- * - هي قليلة التكاليف من الناحية المادية لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة دائما هي شبكة كرة , ملعب 9*18 م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ .
- * - لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين , فعدد أفراد كل لاعبين 06 لاعب .
- * - قليلة الإحتكاك الجسماني مع الفريق الخصم , فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر .
- * - قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة, مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الإشتراك في اللعب .
- * - تعتبر من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج إنحناء الظهر الناتج عن الجلوس الغير السليم لذلك .
- * - تتم المعالجة من خلال الأوضاع التي يتخذها اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية

الموزع

- * - تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي و تنشيط الدورة الدموية و الجهاز التنفسي
- * - يمكن تعلمها و ممارستها بسهولة لما فيها من إرسال و تمريرالخ , بحيث تعطي الحرية للاعب لأداء أي نوع من أنواع الإرسال
- * - لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين
- * - هذه اللعبة ليس لها وقت محدود بل تلعب بأشواط. (طه، 1999، ص163)

1-6- أهم قوانين الكرة الطائرة :

الملعب : تجري مباريات الكرة الطائرة في ملعب مساحته 18*9 م مقسم إلى قسمين متساويين بواسطة شبكة عرضها 1م وطولها 10 أمتار , وارتفاعها 2.43م بالنسبة للإناث , يحدد الملعب في الهواء بواسطة عمودين "les ttges" كل عمود يعلو على الشريط العلوي للشبكة ب80سم , أما مساحة اللعب فهي واسعة حيث تمتد ب08م وراء كل خط خلفي , و05م وراء كل خط جانبي , أما علو السقف فيكون بين [7 إلى 12] م.

الكرة : الكرة مصنوعة من الجلد الخفيف و أصبحت حديثا تصنع من الجلد الملون بثلاثة ألوان وهي تعتبر من الكرات الخفيفة - وزنها بين 260-280 غ.

- محيطها بين 65 - 67 سم.

- ضغط الهواء بين 0.3-0.325 كلغ/سم.

دوران اللاعبين في الميدان :

عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول يقوم بالدوران من أجل التداول على الإرسال , أما في حالة فوز الفريق المرسل بالتداول فلا يحدث الدوران بل يبقى نفس اللاعب في الإرسال .

التمريرات الثلاثة :

يسمح للفريق الذي بحوزته الكرة بالقيام بثلاث تمريرات على الأكثر بالإضافة إلى تمريرة الصد , قبل تمريرها إلى الفريق المنافس , ويحتسب خطأ عند القيام بأربعة تمريرات .

نظام التنقيط المستمر (R.P.S) :

(1) أو ما يسمى نقطة تتابع نقطة أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة , بغض النظر عن الفريق الذي يملك الإرسال و للفوز شرط يجب تسجيل 25 نقطة ما عدا الشوط الخامس الذي يلعب إلى 15 نقطة حيث الفارق بين الفريقين يكون نقطتين على الأقل , وللغفوز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط. (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة، 2001-2004، ص5 ص38)

تغيير اللاعبين :

في الكرة الطائرة هناك ستة لاعبين أساسيين فوق الميدان , وستة لاعبين احتياطيين على الأكثر ويسمح لكل فريق بستة تغييرات في كل شوط , لكن لا يسمح للاعب الخارج من الملعب بالدخول إلا في مكان اللاعب الذي

دخل مكانه , أما عن اللاعب الحر , فدخوله و خروجه فهو لا يحسب كتغيير رسمي . (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة، 2001-2004، ص38)

مميزات وقوانين أخرى :

- لكل الفريق الحق في وقتين مستقطعين مدة كل واحد هو 30 ثانية .
- عند النقطة 08 و 16 هناك وقتان مستقطعان تقنيان مدة كل واحد 01 دقيقة .
- يسمح للمدرب بالوقوف والتنقل في منطقة 06 أمتار خلف الخط الجانبي لإعطاء النصائح .
- بين كل شوط هناك وقت راحة مدته ثلاث دقائق . (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة، 2001-2004، ص38)

1-7- أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة :

إن المهارات الأساسية لهذه اللعبة متعددة ومتنوعة لذا لا ينبغي أن يتم تعلمها في مدة قصيرة , كما أنه يجب الإهتمام بها , وذلك عن طريق تدريب اللاعبين على عدة نواحي قبل البدء باللعب كما يمكننا إدخال اللاعب ضمن ألعاب إعدادية صغيرة , كل هذه النشاطات وما شابهها تساهم مساهمة فعالة في إتقان المبادئ الخاصة وأنها تجذب المبتدئين وتبعد عنهم روح الملل و تحركهم بالمنافسة نحو الفرح و البهجة . (sillany .1990. p 416)

وتتقسم هذه المهارات إلى ما يلي : الإستقبال , التميرير , الإرسال , السحق , الصد .

- الإرسال : وهي الطريقة التي يبدأ بها اللاعب اللعب في المباراة , أو يستأنف بعد إنتهاء الأشواط أو بعد وقوع خطأ عند أحد الفريقين , إنه عبارة عن وضع الكرة في حالة لعب بواسطة : اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي في الفريق , فيقوم بضرب الكرة باليد المفتوحة أو المغلقة , أو أي جزء من الذراع لإرسالها من فوق الشبكة كي تصل إلى ملعب الفريق الخصم .

أنواع الإرسال :

تستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال ومن حيث الطريقة أن تقسم الإرسال إلى نوعين :

الإرسال من الأسفل و الإرسال من الأعلى و التآرجح و المتموج الطافي وإرسال السحق .

أ- الإرسال من الأسفل : وهو الإرسال العادي البسيط ويعتبر من أسهل أنواع الإرسال , ويتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى , بحيث أن اليد الضاربة تتجه من أسفل إلى أعلى , ويستعمله المبتدئون لسهولة أدائه. (sillany .1990. p 416)

وعدم حاجاته إلى قوة كبيرة , فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح إلا أنه من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه وهذه نقطة الضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الخالية في ملعب الفريق الخصم , ويتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف .

ب - الإرسال من الأعلى :

الموزع

الإرسال من الأعلى بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى أعلى بحيث تقابل اليد الكرة ، وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون رجل متقدمة على الأخرى المنفذ باليسرى أو اليمنى ، ويشبه عليه الإرسال في لعبة التنس لذا سمي بإرسال التنس .

ج- الإرسال المتأرجح :

في هذا الإرسال يكون الكتفان في وضعية متعامدة للشبكة ، حيث تنفذ الحركة بعد حركة دائرية من الأسفل إلى أعلى مع إبقاء الذراع مستقيم .

د- الإرسال المتوج الطافئ :

بتنفيذ ضربة موجة نحو تقادي التوازن العمودي للكرة و هذا لمنع دورانها حول نفسها .

هـ- إرسال السحق : يتم تنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى أعلى "الارتقاء" والذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقق فكرة الإرسال وهو عبارة عن هجوم .

- الإستقبال :

هو استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل من الفريق المرسل لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب وذلك لامتصاص سرعتها وقوتها وتميرها من الأسفل لأعلى بالساعدين أو من الأسفل بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعيتها للاعب المستقبل و أنواعه :

❖ الإستقبال من الأعلى .

❖ الإستقبال الجانبي .

❖ الإستقبال مع الانبطاح .

- التمرير :

يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية والرئيسية للكثير في رابطة كرة الطائرة فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق . تستطيع ان تتقول التمرير هو قاعدة اللعب بحيث يتطلّب تنقل سريع وتمركز جيد بدون الكرة تحرك كبير للذراعين وخاصة تحرك جيد للأصابع فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب. (Sillany, P417)

وهناك عدّة أنواع للتمرير :

1- التمرير العالي :

* التمريرة الصدريّة

* التمرير للجانبين

* التمرير مع الوثب

2- التمرير من أسفل :

الموزع

ويستعمل لإنقاذ الكرة من السقوط على الأرض بواسطة اليدين معا وذلك بعد ضمهما , ونظرا لأن أجزاء اليد أو اليدين التي تلامس الكرة في تغطية بمجلها لذلك فإن الكرة ترتد مع شيء من القوة فهي تسهل صد الضربات الهجومية القويّة أو ضربات الإرسال وهي أنواع

- * - التمرير باليدين .
- * - التمرير باليد الواحدة .
- * - التمرير مع الانبطاح .

الموزع

- الموزع:

1-1- تعريف الموزع:

يعرف مصطفى طه الموزع "الموزع هو اللاعب الذي يقوم باللمسة الثانية الموجهة للمهاجمين". (علي، 1999، ص42) و تكون بعد استقبال الإرسال أو بعد الدفاع الخلفي : يتخذ الموزع المنطقة رقم 3 للقيام بتنفيذ تمريراته كون هذه المنطقة تتوسط الشبكة و بالتالي هي أحسن منطقة لتنفيذ كل أنواع التمريرات .

و يعرف التوزيع على انه إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل ، و في الحقيقة فانه و في معظم أنواع الإعداد التي تنفذ ، نجد أنها عادة ما يستخدم التمرير على فوق الرأس للإمام أو من الأعلى إلى الخلف.

1-2- تكوين الموزع :

تقع مسؤولية تكوين الموزع على المدربين فتظهر الأهمية الكبيرة لهم ويتوجب على المدرب الاهتمام أكثر بهذا اللاعب للوصول بفرقهم إلى مستويات عالية ، لهذا يجب الاعتناء جيدا بعامل الانتقاء والتحضير والإعداد للمنافسات ، فالوصول إلى تكوين جيد للموزع يتطلب الكثير من الجهد والوقت ومن أجل تسهيل عملية التكوين يجب أن يعتمد الانتقاء على أساس توفر الصفات البدنية والخصائص النسبية التي يجب أن يتحلى بها الموزع.

ويركز زكي محمد حسن على الوضع الأساسي للجسم والذي يقوم على مجموعة من النقاط لأهميتها وتأثيرها على تكوين موزعين جيدين وهي كالتالي:

- وضع الكتفين .
- وضعية الفخزين .
- مقدم أصابع القدم .
- القدم اليمنى يجب أن تكون متقدمة قليلا عن القدم اليسرى وكلاهما تسعان بعرض الكتفين .

ويعتبر التحرك الخاص بالموزع احد المهارات الأساسية التي يجب أن يتمتع بها ، حيث انه يتحرك أكثر من اللاعبين الآخرين ، لقيامه بالتوغل في المنطقة الخلفية عند الشبكة بطرق مختلفة كالتخفي وراء اللاعبين أو مكشوفاً كما توجد مبادئ أساسية أخرى مرتبطة بالتكوين والمتمثلة في التحرك ووضع البدء ولمس الكرة ، ووضع اليدين والانطلاق وتكملة الإتمام الخاص بالجسم ووضع اليدين .

1-3- دور الموزع في المنافسة :

لاشك أن للموزع دور هام و حساس أثناء المنافسة فيقول علي معوش "الموزع له دور أساسي و هام جدا في ربح أو خسارة المقابلة حيث يتركز عليه كل الخطط المنطق عليها " و عليه يجب ان يكون الموزع اذكي لاعب في الميدان بحيث يحاول تحضير السحق بالشكل الذي يضمن أداء المهاجم بفاعلية و تمرير الكرات في حالات جيدة دون أن يستطيع لاعبو الخصم معرفة اتجاهها في الوقت المناسب ، فهو يحاول تمرير الكرات للمهاجمين دون وجود صعوبة في سحقها لعدم وجود صد من الفريق الخصم ، و هنا تلعب الخبرة و الذكاء دورا كبيرا في تألق الموزع طيلة المنافسة كما أن للموزع عملا صعب في حالة سوء استقبال الإرسال ، ففي هذه الحالة عليه تصحيح أخطاء زملائه و تمرير الكرة في أحسن الطرق ، فهو يقوم بعملين في آن و احد. (علي ، 1999، ص8)

و يقول زكي محمد محمد حسن أن "يعتبر اللاعب الموزع و صانع العاب الفريق احد لاعبي الفريق الستة و الذي يمثل العقل المفكر حيث يقع عليها العبء الأكبر في الأخذ بزمام الأمور فهو مفتاح الفريق في الهجمات الناجحة " و يضيف أن بقصور اللاعب الموزع يكون قصور الفريق. (زكي ، 2004، ص 16-17)

1-4- متطلبات اللعب الموزع:

لقد اختصر زكي محمد محمد حسن متطلبات اللاعب الموزع وذلك في نقاط و طرح التساؤل " من هو اللاعب الموزع ؟ " و تحصل على الإجابة التالية :

- هو الذي يستطيع عمل أو تنفيذ (كم) أكثر من أشياء.
- هو الذي يمتلك أيدي جيدة .
- هو الذي يكون جيدا في المناطق الأخرى أيضا .
- هو الذي يستطيع أن يتحرك أيضا حول الملعب .
- هو الذي يكون في مقدوره الحصول على أكبر قدر من الكرات .
- هو الذي يستطيع الحصول على كل الكرات .
- هو الذي لا يحتاج إلى لأن تكون الكرة أعلى قمة رأسه .
- هو الذي يتحرك بسيولة و انسيابية و رشاقة. (زكي ، 2004، ص 16-17)
- هو الذي يمتلك مقدرة الطول .
- هو الذي يمتلك أسرع قدمين .

الموزع

- هو الذي يكون جيدا جدا في أن يقرأ المواقف .
- هو الذي يكون جيدا في التحول والتغير .
- هو الذي لديه المقدرة الجيدة في الوصول إلى الشبكة .
- هو الذي يكون واثبا جيدا .
- هو الذي يكون مهذبا ومؤدبا رياضيا .
- هو الذي في استطاعته أن يتحرك في كل مكان .
- هو الذي يستجيب جيدا إلى الألعاب الجيدة .
- هو الذي يحتل مركزه جيدا .
- هو الذي القدرة العالية و الجيدة في التحول إلى الدفاع .
- هو الذي لديه قدرة دفاعية لتغطية الضربات البعيدة .

1-5- أهمية الموزع في المنافسة :

للموزع أهمية بالغة في المنافسة فحسب "ايرسلينجر" "Arie Salinger" 1992 "الموزع هو مسير اللعب و مهندس العمليات الهجومية فهو الذي يختار اللاعب الذي يقوم بتنفيذ السحق أثناء المقابلة ، و يختار الأساليب المثلى لأداء العمليات"، فهو محرك الفريق و القلب النابض له ، فالفاعلية الهجومية لأي فريق مرتبطة ارتباطا وثيقا بالموزع فمهارته و خبرته هي أهم شيء لأداء جيد للعمليات الهجومية ، فالتنسيق الهجومي كله مرهون به إضافة إلى الهجوم والدفاع و الصد عمليتان لهما الدور الكبير في حسم نتيجة المقابلة و على الموزع أن يكون مدافعا جيدا و أن يستعمل نكاهه و خبرته و أسلوبه في صد هجمات الفريق الخصم و إرباك لاعبيه و موزعه .

فضلا عن ذلك فغالبا ما يعطي المدرب قيادة الفريق للموزع لكونه لا يغير و لا يستبدل كثيرا في المقابلة و كلك من اجل تحفيزه و إعطائه مكانة بارزة لزيادة مردوده و ليكون دوما في وضعية ايجابية اتجاه الفريق فهو المسؤول عن الترابط و التماسك و الانسجام في الفريق فتقع عليه المسؤولية عندما يتعلق الأمر بسحق فاشل ، فلا وجود لفريق قوي دون موزع بارع ، فحاجة الفريق لوصله إلى مستوى عالي ترتبط أساسا بمستوى و نوعية الموزع .

1-6- أداء الموزع :

- تمهيدية الموزع :

الموزع

يعرّف محمود الصقلي تمريرة الموزع فيقول "تمريرة الكرة من أعلى الأصابع هي التقنية التي يمر بها الموزع الكرة إلى المهاجمين لذا يجب على الموزع إتقانها جيدا من اجل إيصال الكرة إلى زملائه بطريقة تمكنهم من إحراز نقطة" فتمريرة الموزع هي صورة من صور تمريرة الكرة من الأعلى بالأصابع و هي أساس الانطلاق في لعبة الكرة الطائرة لان نجاح الفريق متوقف على مدى قدرة الموزع في التحكم في

تمريرة الكرة و توجيهها في جميع الاتجاهات بطريقة سليمة ز يمكن أن نقول إن تمريرة الموزع هي كل كرة تمر إلى المهاجمين من اجل القيام بعملية السحق و أثناء اللعب و الأداء المنظم ، و تمريرة الموزع تتطلب مهارة و دقة عالية و تتطلب تقنيات خاصة لأنها ليست نقل الكرة من الموزع إلى المهاجم للسحق فقط ، بل هي مفتاح العمليات الهجومية المنظمة و المنسقة وفقا لظروف و معطيات سابقة ، و التوزيع الجيد هو الذي يستطيع القيام بالتوزيع حتى بيد واحدة فقط إذا اقتضت الظروف لذلك ، و في بعض الحالات التي يكون فيها استقبال كرة الإرسال سيئا يضطر إلى التوزيع عن طريق التمير من أسفل ، و من أهم العوامل التي يجب أن يراعيه الموزع أثناء تمريره للكرة:

- ارتفاع قوس التميرة - التوقيت - الدقة - الفروق الفردية بين المهاجمين. (محمود، 1996، ص 18)

فهناك ثلاث مستويات لقوس تمرير الكرة في التوزيع (المرتفع ، المتوسط ، المنخفض) إن التوقيت خلال التوزيع يؤثر بشكل حاسم في نجاح السحق و هذه الدقة في التوقيت تتوقف إلى حد كبير على طريقة أداء المهاجم ، و يتطلب هذا معرفة جيدة بالفروق الفردية للمهاجمين ، كما أن الدقة في التوزيع تعني تحكم الموزع في توجيه و تمرير الكرة إلى المكان المناسب بحيث تصل الكرة إلى يد المهاجم في توقيت و وضعية مناسبة و سليمة بطريقة متوقعة للمهاجم و مفاجئة للفريق الخصم.

- تقنية التمير من الأعلى :

تنقسم تقنية التمير من الأعلى إلى مرحلتين :

- مرحلة استقبال الكرة .
- مرحلة تمرير الكرة .

و تتم التقنية بواسطة رفع اليدين إلى مستوى الجبهة بحيث تكون الأصابع مفتوحتين جيدا ، و تكون المسافة بين المرفقين اكبر بقليل من المسافة بين الكتفين ، تحي الأصابع قليلا بشكل الكرة و تكون صلبة و مؤهبة لاستقبال الكرة ، و يوجه الذراعان و مقدمتا الذراعين و اليد لالتقاط الكرة ، و يكون لمس الكرة بالوجه الداخلي للأصابع في الاتجاه المحدد ، تبقى الأصابع صلبة أثناء الحركة و تكون هذه الحركة سريعة جيدا حيث

الموزع

لا يلاحظ توقف الكرة في اليدين أثناء الاستقبال ، و يوافق هذه الحركة حركة للرجلين تتمثل في انثناء و امتداد الرجلين.

و من اجل أداء جيد للتمريرة من الأعلى يجب على الموزع مراعاة الملاحظات التالية :

(1) السرعة في تحليل مسار الكرة .

(2) التنقل بسرعة إلى مكان الكرة .

(3) تنفيذ التقنية من وضع الثبات من أمام الجبهة و بالجسم كاملا .

(4) توزيع الكرة من أمام المهاجم .

(5) الربط بين مسار الكرة و تحرك المهاجم .

(6) ربط عملية التوزيع بتحركات ضد الفريق الخصم. (محمود ، 1996، ص 18)

و تختلف تقنيات التميرير في الأعلى باختلاف الاتجاه الموجه إليه الكرة و ظروف القيام بالتمريرة فأنواع تقنيات التميرير من الأعلى و الذي يستعملها الموزع هي كالاتي :

- تقنية التميرير من الأعلى إلى الخلف :

يجب على الموزع أن يتموقع بشكل جيد تحت الكرة و يرافق امتداد الجذع إلى الخلف ، و الذراعان تمتدان في نفس محور الجمع ، اليدين و الرأس تسحبان إلى الخلف حيث أن اليدين تكونان على مستوى الوجه. (حمودي، 2001، ص 40)

- تقنية التميرير من الأعلى إلى الأمام :

هي التقنية الأكثر استعمالا و هي الأساسية في مرحلة التعلم فعند إتقانها يسهل تعلم التقنيات الأخرى.

- تقنية التميرير من الأعلى إلى الجانب :

هذه التقنية تصعب من مهمة جدار الصد لفريق الخصم ، تنفيذها يكون على مستوى وجه الموزع و تكون الشبكة خلف الموزع أي وجه ظهره إلى الشبكة، لكن هذه التمريرة يقوم بها الموزع الذي له تحكم كبير في التقنية .

- تقنية التميرير من الأعلى مع الارتقاء :

ليقوم الموزع بهذه التقنية يجب أن يكون في حالة توازن جيدة قبل القفز و تكون إلى الأمام و الخلف و هي لها نفس خصائص التقنيتين ، هذه التقنية لها العديد من المحاسن فهي لا تسمح لجدار صد الفريق الخصم

الموزع

للمتوقع في الوقت المناسب لأنها تزيد من سرعة التوزيع ، كما تسمح للموزع بالقيام بعملية سحق مفاجئة في حالة وجود في المنطقة الأمامية (مهاجم).

- تقنية التمير من الأعلى البهلوانية : (Acrobatique) :

تنفذ هذه التمير في حالة استقبال الكرات السيئة من طرف احد الرفقاء أين يتوجب على الموزع القيام بالارتقاء أو الدحرجة الجانبية أو الخلفية .

1- الموزع في الكرة الطائرة:

1-1- تعريف الموزع:

يعرف مصطفى طه الموزع "الموزع هو اللاعب الذي يقوم باللمسة الثانية الموجهة للمهاجمين". (علي، مرجع سابق، ص42)

و تكون بعد استقبال الإرسال أو بعد الدفاع الخلفي : يتخذ الموزع المنطقة رقم 3 للقيام بتنفيذ تمريراته كون هذه المنطقة تتوسط الشبكة و بالتالي هي أحسن منطقة لتنفيذ كل أنواع التمريرات .

و يعرف التوزيع على انه إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل ، و في الحقيقة فانه و في معظم أنواع الإعداد التي تنفذ ، نجد أنها عادة ما يستخدم التمرير على فوق الرأس للإمام أو من الأعلى إلى الخلف.

1-2- تكوين الموزع :

تقع مسؤولية تكوين الموزع على المدربين فتظهر الأهمية الكبيرة لهم ويتوجب على المدرب الاهتمام أكثر بهذا اللاعب للوصول بفرقهم إلى مستويات عالية ، لهذا يجب الاعتناء جيدا بعامل الانتقاء والتحضير والإعداد للمنافسات ، فالوصول إلى تكوين جيد للموزع يتطلب الكثير من الجهد والوقت ومن أجل تسهيل عملية التكوين يجب أن يعتمد الانتقاء على أساس توفر الصفات البدنية والخصائص النسبية التي يجب أن يتحلى بها الموزع.

ويركز زكي محمد حسن على الوضع الأساسي للجسم والذي يقوم على مجموعة من النقاط لأهميتها وتأثيرها على تكوين موزعين جيدين وهي كالتالي:

- وضع الكتفين.
- وضعية الفخزين.
- مقدم أصابع القدم.
- القدم اليمنى يجب أن تكون متقدمة قليلا عن القدم اليسرى وكلاهما تسعان بعرض الكتفين.

ويعتبر التحرك الخاص بالموزع احد المهارات الأساسية التي يجب أن يتمتع بها ، حيث انه يتحرك أكثر من اللاعبين الآخرين ، لقيامه بالتوغل في المنطقة الخلفية عند الشبكة بطرق مختلفة كالتخفي وراء

اللاعبين أو مكشوفاً كما توجد مبادئ أساسية أخرى مرتبطة بالتكوين والمتمثلة في التحرك ووضع البدء ولمس الكرة ، ووضع اليدين والانطلاق وتكملة الإتمام الخاص بالجسم ووضع اليدين .

1-3- دور الموزع في المنافسة :

لاشك أن للموزع دور هام و حساس أثناء المنافسة فيقول علي معوش "الموزع له دور أساسي و هام جدا في ربح أو خسارة المقابلة حيث يتركز عليه كل الخطط المتفق عليها " و عليه يجب ان يكون الموزع اذكي لاعب في الميدان بحيث يحاول تحضير السحق بالشكل الذي يضمن أداء المهاجم بفاعلية و تمرير الكرات في حالات جيدة دون أن يستطيع لاعبو الخصم معرفة اتجاهها في الوقت المناسب ، فهو يحاول تمرير الكرات للمهاجمين دون وجود صعوبة في سحقها لعدم وجود صد من الفريق الخصم ، و هنا تلعب الخبرة و الذكاء دورا كبيرا في تألق الموزع طيلة المنافسة كما أن للموزع عملا صعب في حالة سوء استقبال الإرسال ، ففي هذه الحالة عليه تصحيح أخطاء زملائه و تمرير الكرة في أحسن الطرق ، فهو يقوم بعملين في آن و احد. (علي ، مرجع سابق، ص8)

و يقول زكي محمد محمد حسن أن "يعتبر اللاعب الموزع و صانع العاب الفريق احد لاعبي الفريق الستة و الذي يمثل العقل المفكر حيث يقع عليها العبء الأكبر في الأخذ بزمam الأمور فهو مفتاح الفريق في الهجمات الناجحة " و يضيف أن بقصور اللاعب الموزع يكون قصور الفريق. (زكي ، مرجع سابق، ص 16-17)

1-4- متطلبات اللعب الموزع:

لقد اختصر زكي محمد محمد حسن متطلبات اللاعب الموزع وذلك في نقاط و طرح التساؤل " من هو اللاعب الموزع ؟ " و تحصل على الإجابة التالية :

- هو الذي يستطيع عمل أو تنفيذ (كم) أكثر من أشياء.
- هو الذي يمتلك أيدي جيدة .
- هو الذي يكون جيدا في المناطق الأخرى أيضا .
- هو الذي يستطيع أن يتحرك أيضا حول الملعب .
- هو الذي يكون في مقدوره الحصول على أكبر قدر من الكرات .
- هو الذي يستطيع الحصول على كل الكرات .
- هو الذي لا يحتاج إلى لأن تكون الكرة أعلى قمة رأسه .

الطائرة

- هو الذي يتحرك بسيولة وانسيابية ورشاقة. (زكي، مرجع سابق، ص 16-17)
- هو الذي يمتلك مقدرة الطول .
- هو الذي يمتلك أسرع قدمين .
- هو الذي يكون جيدا جدا في أن يقرأ المواقف .
- هو الذي يكون جيدا في التحول والتغير .
- هو الذي لديه المقدرة الجيدة في الوصول إلى الشبكة .
- هو الذي يكون واثبا جيدا .
- هو الذي يكون مهذبا ومؤدبا رياضيا .
- هو الذي في استطاعته أن يتحرك في كل مكان .
- هو الذي يستجيب جيدا إلى الألعاب الجيدة .
- هو الذي يحتل مركزه جيدا .
- هو الذي القدرة العالية و الجيدة في التحول إلى الدفاع .
- هو الذي لديه قدرة دفاعية لتغطية الضربات البعيدة .

1-5- أهمية الموزع في المنافسة :

للموزع أهمية بالغة في المنافسة فحسب "ايرسلينجر" "Arie Salinger" 1992 "الموزع هو مسير اللعب و مهندس العمليات الهجومية فهو الذي يختار اللاعب الذي يقوم بتنفيذ السحق أثناء المقابلة ، و يختار الأساليب المثلى لأداء العمليات"، فهو محرك الفريق و القلب النابض له ، فالفاعلية الهجومية لأي فريق مرتبطة ارتباطا وثيقا بالموزع فمهارته و خبرته هي أهم شيء لأداء جيد للعمليات الهجومية ، فالتنسيق الهجومي كله مرهون به إضافة إلى الهجوم والدفاع و الصد عمليتان لهما الدور الكبير في حسم نتيجة المقابلة و على الموزع أن يكون مدافعا جيدا و أن يستعمل ذكاءه و خبرته و أسلوبه في صد هجمات الفريق الخصم و إرباك لاعبيه و موزعه .

فضلا عن ذلك فغالبا ما يعطي المدرب قيادة الفريق للموزع لكونه لا يغير و لا يستبدل كثيرا في المقابلة و كلك من أجل تحفيزه و إعطائه مكانة بارزة لزيادة مردوده و ليكون دوما في وضعية ايجابية اتجاه الفريق فهو المسؤول عن الترابط و التماسك و الانسجام في الفريق فنقع عليه المسؤولية عندما يتعلق الأمر بسحق فاشل ، فلا وجود لفريق قوي دون موزع بارع ، فحاجة الفريق لوصله إلى مستوى عالي ترتبط أساسا بمستوى و نوعية الموزع .

1-6- أداء الموزع :

- تمريرة الموزع :

يعرّف محمود الصقلي تمريرة الموزع فيقول "تمريرة الكرة من أعلى الأصابع هي التقنية التي يمر بها الموزع الكرة إلى المهاجمين لذا يجب على الموزع إتقانها جيدا من أجل إيصال الكرة إلى زملائه بطريقة تمكنهم من إحراز نقطة "تمريرة الموزع هي صورة من صور تمريرة الكرة من الأعلى بالأصابع و هي أساس الانطلاق في لعبة الكرة الطائرة لان نجاح الفريق متوقف على مدى قدرة الموزع في التحكم في

تمريرة الكرة و توجيهها في جميع الاتجاهات بطريقة سليمة ز يمكن أن نقول إن تمريرة الموزع هي كل كرة تمرر إلى المهاجمين من أجل القيام بعملية السحق و أثناء اللعب و الأداء المنظم ، و تمريرة الموزع تتطلب مهارة و دقة عالية و تتطلب تقنيات خاصة لأنها ليست نقل الكرة من الموزع إلى المهاجم للسحق فقط ، بل هي مفتاح العمليات الهجومية المنظمة و المنسقة وفقا لظروف و معطيات سابقة ، و التوزيع الجيد هو الذي يستطيع القيام بالتوزيع حتى بيد واحدة فقط إذا اقتضت الظروف لذلك ، و في بعض الحالات التي يكون فيها استقبال كرة الإرسال سيئا يضطر إلى التوزيع عن طريق التمرير من أسفل ، و من أهم العوامل التي يجب أن يراعيه الموزع أثناء تمريره للكرة:

- ارتفاع قوس التمريرة - التوقيت - الدقة - الفروق الفردية بين المهاجمين. (محمود ،مرجع سابق، ص 18)

فهناك ثلاث مستويات لقوس تمرير الكرة في التوزيع (المرتفع ، المتوسط ، المنخفض) إن التوقيت خلال التوزيع يؤثر بشكل حاسم في نجاح السحق و هذه الدقة في التوقيت تتوقف إلى حد كبير على طريقة أداء المهاجم ، و يتطلب هذا معرفة جيدة بالفروق الفردية للمهاجمين ، كما أن الدقة في التوزيع تعني تحكم الموزع في توجيه و تمرير الكرة إلى المكان المناسب بحيث تصل الكرة إلى يد المهاجم في توقيت و وضعية مناسبة و سليمة بطريقة متوقعة للمهاجم و مفاجئة للفريق الخصم.

- تقنية التمرير من الأعلى :

تنقسم تقنية التمرير من الأعلى إلى مرحلتين :

- مرحلة استقبال الكرة .
- مرحلة تمرير الكرة .

و تتم التقنية بواسطة رفع اليدين إلى مستوى الجبهة بحيث تكون الأصابع مفتوحتين جيدا ، و تكون المسافة بين المرفقين أكبر بقليل من المسافة بين الكتفين ، تتحي الأصابع قليلا بشكل الكرة و تكون صلبة و

المحور الثاني الموزع في الكرة

الطائرة

مؤهبة لاستقبال الكرة ، و يوجه الذراعان و مقدمتا الذراعين و اليد لالتقاط الكرة ، و يكون لمس الكرة بالوجه الداخلي للأصابع في الاتجاه المحدد ، تبقى الأصابع صلبة أثناء الحركة و تكون هذه الحركة سريعة جيدا حيث لا يلاحظ توقف الكرة في اليدين أثناء الاستقبال ، و يوافق هذه الحركة حركة للرجلين تتمثل في انثناء و امتداد الرجلين .

و من اجل أداء جيد للتمريرة من الأعلى يجب على الموزع مراعاة الملاحظات التالية :

- (1) السرعة في تحليل مسار الكرة .
- (2) التنقل بسرعة إلى مكان الكرة .
- (3) تنفيذ التقنية من وضع الثبات من أمام الجبهة و بالجسم كاملا .
- (4) توزيع الكرة من أمام المهاجم .
- (5) الربط بين مسار الكرة و تحرك المهاجم .
- (6) ربط عملية التوزيع بتحركات ضد الفريق الخصم. (محمود ، مرجع سابق، ص 18)

و تختلف تقنيات التمرير في الأعلى باختلاف الاتجاه الموجه إليه الكرة و ظروف القيام بالتمريرة فأنواع تقنيات التمرير من الأعلى و الذي يستعملها الموزع هي كالاتي :

- تقنية التمرير من الأعلى إلى الخلف :

يجب على الموزع أن يتموقع بشكل جيد تحت الكرة و يرافق امتداد الجذع إلى الخلف ، و الذراعان تمتدان في نفس محور الجمع ، اليدين و الرأس تسحبان إلى الخلف حيث أن اليدين تكونان على مستوى الوجه. (حمودي، 2001، ص 40)

- تقنية التمرير من الأعلى إلى الأمام :

هي التقنية الأكثر استعمالا و هي الأساسية في مرحلة التعلم فعند إتقانها يسهل تعلم التقنيات الأخرى.

- تقنية التمرير من الأعلى إلى الجانب :

هذه التقنية تصعب من مهمة جدار الصد لفريق الخصم ، تنفيذها يكون على مستوى وجه الموزع و تكون الشبكة خلف الموزع أي وجه ظهره إلى الشبكة، لكن هذه التمريرة يقوم بها الموزع الذي له تحكم كبير في التقنية .

- تقنية التمرير من الأعلى مع الارتقاء :

ليقوم الموزع بهذه التقنية يجب أن يكون في حالة توازن جيّدة قبل القفز و تكون إلى الأمام و الخلف و هي لها نفس خصائص التقنيتين ، هذه التقنية لها العديد من المحاسن فهي لا تسمح لجدار صد الفريق الخصم للمتوقع في الوقت المناسب لأنها تزيد من سرعة التوزيع ، كما تسمح للموزع بالقيام بعملية سحق مفاجئة في حالة وجود في المنطقة الأمامية (مهاجم).

- تقنية التمرير من الأعلى البهلوانية : (Acrobatique) :

تنفذ هذه التمريرة في حالة استقبال الكرات السيئة من طرف احد الرفقاء أين يتوجب على الموزع القيام بالارتقاء أو الدحرجة الجانبية أو الخلفية .

1- التحضير النفسي و المنافسة:

1-1- نبذة تاريخية :

يعتبر موضوع دراسة تأثير التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها إذ قام منذ أكثر من مئة عام كل من "ماناسيو عام 1876 و بوتكو 1897" بدراسة تأثير هذا النوع من التحضير على كفاءة أداء الأجهزة العضوية للجسم خلال عملها ، حيث تبين أن التحضير النفسي يساعد على التحسين و التخفيف من آثار الإجهاد و الآلام و الأحاسيس الرضية الأخرى ، و في عام 1910م قام العالم الفرنسي (اوبنكاوكوي) ببناء على اعتقاده في جدوى و فعالية الإيحاء النفسي في العلاج المرضي ، و بحشد أكبر عدد من تلاميذه بقصد تعليمهم و تعريفهم بفعالية هذه الطريقة و مبينا لهم أن اتخاذ الفرد لوضع مريح و مسترخ و مغلقا عينه مع تكرار للعدد (20.15) ، تساعد على شفائه و تحسين حالته بمرور الأيام بشرط إجراء عدة جلسات في اليوم الواحد ، و تعتب الدراسات الخاصة بالإيحاء النفسي سببا في ظهور العلاج بالتنويم المغناطيسي الذي علم تلامذته و مرضاه كيفية تحقيق الاسترخاء التام عند بدء العلاج بالتنويم المغناطيسي، و تجدر الإشارة إلى أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اخترعوا طريقة العلاج النفسي عرفت باسم (اليوجا النفسية) و استملت اليوجا على عدة أوضاع و حركات للتنفس و الجمباز بقصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله تصور له للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبور و اختيار العوائق .

بعد ذلك قام العالم الألماني (شولتز) ببناء على تحليله لكل من طريقة الإيحاء النفسي و طريقة اليوجا الهندية بابتكار طريقتين للتدريب الإيحاء الذاتي للفرد ، أحدهما داخلية تعتمد على تعلم و تعويد الفرد كيفية القدرة على التحكم في العمل و أداء أعضائه الداخلية ، بينما الطريقة الخارجية تعتمد على إعادة المقدره لدى الفرد للتحكم في حالته النفسية .

بعد ذلك قام العالم الفرنسي (شولتز) بدمج كل من الطريقة الداخليّة و الخارجيّة للإيحاء الذاتي في طريقة واحدة بقصد تعليم الفرد المقدره على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية للجهازين الهضمي و التنفسي .

و مع الخمسينيات اتسع مجال التدريب الإيحاء في العلاج النفسي حيث قام أخصائيو العلاج النفسي أمثال (كلينزروحي ، كزفيس) بإدخال عناصر جديدة لهذه الطريقة في الإيحاء بهدف جذب الانتباه نحو إمكانية تدريب الأعضاء الداخليّة للفرد بواسطة شمولها لعدد كبير من العبارات و المضامين بناء على التصور و التخيل

و في أواخر الستينات و أوائل السبعينيات قام كل من (فيلانتوف ، جاستول ، باستوخوف) باقتراح طريقة جديدة للتدريب الإيحاء تعتمد على طريقة التنويم المغناطيسي ، ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج الأمراض ، كمرض السكر و الأمراض الجنسيّة ، أما الثاني فيعتمد على إيثار وسائل تهدف إلى التحكم (محمود ،1991، ص11)

المحور الثالث التحضير النفسي و المنافسة

في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد ، و من هنا ظهر اتجاه هام نحو إمكانية استخدام الإيحاء في التحضير النفسي للرياضيين و من هنا بدأ ظهور استخدام الصحة النفسية لعلم النفس الوقائي .
 الطب النفس في المجال الرياضي و الاعتماد على الدراسات أبحاث قام بها ، أخصائون في علم النفس الرياضي و التي كان لها الفضل الكبير في الاهتمام و الالتفاف حول الحالة النفسية للرياضيين ، و نتيجة لل صعوبات المتزايدة في مجال الرياضات التنافسية على المستوى العالي ، إذ أصبحت الأبحاث النفسية ذات صفة تطبيقية مرتبطة بمجال التدريب و المنافسات الرياضية و هذا ما قام به (تشيربنكوف) حيث ابتكر طريقة التحضير النفسي للرياضيين تعتمد على ضبط الحالة الانفعالية للرياضي و ذلك بالتحكم الإرادي في التغيرات في الوجه و ضبط حركات انتظام التنفس .

و في الأعوام العشرة الأخيرة بدأ أخصائيو علم النفس الرياضي و بكفاءة عالية في المساعدة في إعداد و تحضير اللاعبين في المنافسات عن طريق رفع الاستعداد الذاتي للرياضي أو استرخائه إثناء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية و شهدت هذه الفترة الزمنية ظهور أشكال جديدة في التدريب النفسي تعتمد على التأثير المتبادل بين اللاعبين و على كيفية تقديم الخبرة إزاء المشكلات العصرية للرياضة و بالأخص مشكلة استعادة الشفاء أداء أحمال بدنية عالية الشدة (كثرة المنافسات). (محمود، 1992، ص12)

1-2- مفهوم التحضير النفسي للرياضي و أهدافه:

احتل الإعداد النفسي للرياضيين مكانة هامة في إعداده إعدادا يؤهله تأهيلا متكاملًا لتحقيق النتائج الرياضية المرجوة حسب استعداداته و أقصى قدراته الشخصية. (احمد، ص162)
 و يتمثل الإعداد النفسي للرياضي في مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعًا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة و الممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة ، و استعدادات الرياضي نفسيًا من جهة أخرى و ذلك بهدف تطوير دوافعه و تنمية مهارته العقلية و سماته الانفعالية ، لتحمل الأعباء البدنية و النفسية للتدريب و التكيف مع ظروف التنافس.

1-3- دور و أهمية التحضير النفسي:

للتحضير النفسي دور كبير في تطوير القدرات و الإمكانيات النفسية للرياضيين.

- تكوين شخصية ذات إرادة للتحكم في القدرات النفسية.
- اكتساب إمكانيات تساعد على الاسترجاع دون مساعدة المدرب.
- التحكم في بعض الحالات النفسية المفاجئة، كالقلق.....الخ.
- الطموح في التحسين الذاتي للنشاط الرياضي.

1-4-4- أنواع التحضير النفسي الرياضي:

ينقسم التحضير النفسي إلى قسمين هما:

01- التحضير النفسي طويل المدى.

02- التحضير النفسي قصير المدى .

1-4-4-1- التحضير النفسي طويل المدى: أهم ما يهدف إليه هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة ، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل المزيد من الجهد وتكوين اتجاهات ايجابية لدى الرياضيين تؤدي إلى تثبيت المكونات الشخصية التي تكون مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ، ولأجل تحقيق أغراض الإعداد النفسي الطويل المدى تم استخدام الأساليب التالية:

- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة وذلك تبعاً لمستوى قدراته .
- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائج زملائه بنتائجه من نفس المستوى.
- إمداد الرياضيين بالمعلومات الصحيحة والتي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها اللاعب.
- مشاركة اللاعب في المنافسات الرياضية .
- تعويد الرياضيين على بذل الجهد والكفاح من اجل الفوز.

1-4-2- التحضير النفسي قصير المدى:

إن الاستعداد في المباراة وانتظار اللقاء مع المنافس ومحاولة تحقيق النصر الذي يعد دافعا قويا يؤدي بدوره إلى حالة التوتر الشديد ، وبالتأكيد فهذه الحالة تختلف عن الحالة في التدريب حيث هناك متغيرات كثيرة في المنافسة تختلف عما هو موجود في التدريب ولذلك لزم على المدرب تدريب اللاعبين على جميع الصعوبات ، والمتغيرات التي يمكن أن تطرأ في المباراة حتى لا يفا جئ اللاعب بها. (ناهد رسن سكر، 2002، ص 72)

وبالتالي يكون مستعدا لها حيث يسعى الإعداد النفسي القصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات ومهارات اللاعب وذلك للتنافس بأعلى مستوى، فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المنافسات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم الانتظام في النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا إلى درجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة.

1-5- التحضير النفسي في رياضة الكرة الطائرة :

إن الهدف العام من الإعداد النفسي هو تطوير الصفات النفسية الهامة للشخص أو الرياضي للوصول إلى مستوى عال في تحكم الرياضي للاستقرار النفسي والاستعداد للمنافسة.

- والتحضير النفسي في الكرة الطائرة يتوقف عموما على فحص مختلف الجوانب الخاصة ، وكل يساهم على رفع فرصة نجاحه في المنافسة ويعتبر الجانب النفسي احد الجوانب كما هو معروف من قبل وهو متغير هام في تحقيق الأداء الرياضي ويعد التحضير النفسي عاملا فعلا في تحقيق النتائج الرياضية العالية خاصة في

المنافسات ، والتحضير النفسي الجيد يعمل على مساعدة الرياضيين على اكتساب دوافع قوية تساعده على الكفاح وبذل المزيد من الجهد مما يؤدي تثبيت مكونات الشخصية خاصة منها الانفعالية ويشترط للتفوق في رياضة كرة الطائرة توفر الخصائص التالية:

- ♦ اتساع حجم ومدى رؤية اللاعب فيما يعرف بعنصر الإدراك البصري.
- ♦ سرعة تغيير الانتباه .
- ♦ التوافق الحركي بين أجزاء الجسم المختلفة كخاصية تعتمد على الجهاز العصبي المركزي .
- ♦ توفر قدر عالي من الإحساس بالكرة .
- ♦ ارتفاع معدل إيقاع سرعة رد الفعل .
- ♦ توافر مستوى عالي من القدرة على حفظ التوازن .
- ♦ توافر مستوى عالي من الثبات العاطفي .

1-6- خطوات التحضير النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار المؤثرات النفسية الهادفة لإبراز قدرات اللاعبين وفهم الخصائص الفردية لجميع الرياضيين ، ومعرفة الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة لفهم ويتم بناء الإعداد النفسي فيما يلي :

1. دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب بهدف تكييف مواعمة طرق الإعداد والتوجيه النفسي لخصائص الفرد الرياضي و نوع اللعبة التي يمارسها.
2. يجب أن يتعلم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة و المطمئنة و الهادفة لتهدئة النفس و البعد عن الانفعالات
3. تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة و الهادفة لتهيئة و إعداد اللاعب للاشتراك في كل المنافسات و التدريبات .
4. الإعداد النفسي للاعب و المتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإتقان المهاري
5. الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.
6. التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب و التأكيد عليها في برنامج الإعداد النفسي .
7. ضرورة إجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة و كذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجرى فيه المنافسات و كذلك صدور أداء التدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن تعترض اللاعب.
8. الإعداد النفسي للاعب ومساعدته على الاسترخاء بعد كل منافسة .

9. الإعداد النفسي للاعب وذلك بهدف مساعدته على التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء في التدريب أو المسابقات

10. تنمية انتماء الرياضة لمؤسسته الرياضية و زملائه في اللعبة و ذلك بهدف التماسك الاجتماعي .

11. توجيه الرياضي و إرشاده نفسيا لمساعدته على المواءمة النفسية بين الأحمال النفسية و البدنية في

التدريب (ناهد رسن سكر ، مرجع سابق ص 72)

و يرى علماء النفس أن لتنمية هذه الخصائص يفضل أن يحدث ذلك بشكل متزامن من خلال التدريب على النماذج و المواقف التدريبية السابقة في الإعداد ، بحيث تكون هذه المواقف عاملا هاما في تكيف اللاعب لكافة الظروف المتوقعة و المفاجئة في الملعب و بشرط أن يكون الإعداد النفسي للاعبين جماعيا نظرا لكون اللعبة جماعية ، و يجب على مدرب الكرة الطائرة أن يركز خلال تدريبيه الشامل ، تدريب اللاعب (بدنيا ، نفسيا ، مهاريا ، و خططيا) ، و مركزا على مايلي :

أ- ضرورة تنمية و تطوير عنصر الإدراك البصري نظرا لأهمية هذا العنصر .

ب- تنمية عنصر الرؤية لدى اللاعب بحيث يكون قادر على تمييز مكان الكرة و لاعبي الفريق المنافس

ج- تنمية القدرة لدى اللاعبين على التغيير السريع و اللحظي لعامل تركيز الانتباه .

د- تنمية و تطوير الإحساس الفائق باستلام اللاعب للكرة .

و قد توصل جان شوروف الروسي عام 1988 إلى عدم الانقسام أو التجزئة المصنفة بجوانب الإعداد المختلفة و التي من خلالها يتعرض اللاعب لمختلف المواقف و الظروف و يمكن أن يصل فيها اللاعب لدرجة إعداد كاملة يحقق له التنبيه و رفع درجة الاستعداد قبل المنافسة و أثناءها. (محمود، 2007، ص43-42)

و على اللاعب أن يستعمل بعض العبارات التي تعد كمؤشر لرفع الحالة المزاجية و النفسية و منها :

جدول يوضح أهم الصفات الواجب تنميتها في التحضير النفسي للاعبين (الكرة الطائرة): (محمود ، مرجع سابق، ص43-42)

الإعداد النفسي للاعب	الخصائص النفسية الخاصة بالمهارات
<p>1- تنمية الصفات الإرادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين. ♦ التدرج في تطوير هذه النواحي الإرادية. ♦ (تناسب الإمكانيات النفسية الفيزيولوجية). ♦ تحريك الدوافع لدى اللاعبين تنميتها . ♦ (المتعة في اللعب و تحقيق أمنية الفوز). ♦ و يتم تطوير هذه الصفات عن طريق : ♦ استخدام تدريبات تتميز بطابع المنافسة . ♦ مدح اللاعبين على الأداء الجيد و العقوبة في حالة عدم ♦ ♦ المبالاة و الإهمال . ♦ التحدث مع اللاعبين جماعيا و فرديا في حالة عدم إقبالهم على التدريب . <p>2- تنمية القدرات على التركيز :</p> <p>تنمية القدرة العالية على التركيز و اليقظة خاصة في المباريات الطويلة التي تستغرق وقتا كبيرا و كذا لتفادي المواقف المفاجئة و لتنمية هذه الصفة يجب :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ التدريب تحت حمل شديد. ♦ إطالة فترة التدريب تدريجيا . ♦ المشاركة في مباريات ذات مستوى عالي . ♦ الزيادة في عدد الأشواط لتساعد اللاعبين على شدة الانتباه و التركيز . ♦ إثارة دوافع و ميول اللاعبين إلى الاهتمام باللعبة و الرغبة في العمل . ♦ حسن استغلال أوقات انقطاع اللعبة و ذلك بالارتقاء التام لجميع أعضاء الجسم . 	<p>1- الدفاع عن الملعب : و يتطلب :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ الحمل و الشدة في التركيز و سرعة رد الفعل . ♦ الشجاعة . ♦ المخاطرة في استخدام الجسم . <p>2- الإرسال : و يتطلب :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ درجة عالية من التركيز . ♦ الشجاعة. ♦ التحكم في اتجاه الكرة مع مراعاة المسافة و الارتفاع . <p>3- الدفاع عن الإرسال : و يتطلب :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ درجة عالية من التركيز في استلام الكرة . ♦ بذل أقصى جهد في امتصاصها و توجيهها إلى اللاعب ♦ المعد بدقة و تركيز . <p>4- الإعداد : و يتطلب من اللاعب المعد :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ القدرة على فهم حالة فريقه و المهاجمين و حالة الخصم و المدافعين . ♦ الاستغلال الأحسن للقدرات الحرجة للفريق المنافس . <p>5- الهجوم : و يتطلب :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ الشجاعة . ♦ حسن التصرف . ♦ ضبط النفس . ♦ قدرة التركيز عند ضرب الكرة في المكان و الوقت المناسبين . <p>6- الصد : تحتاج هذه المباراة إلى :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ الدقة في ملاحظة المهاجم . ♦ سرعة ردة الفعل . ♦ سرعة اكتشاف طريقة و مكان المهاجم . ♦ سرعة التحرك لإيقاف هجوم الفريق المنافس .

1-7-7- المنافسة :

1-7-7-1- مفهوم المنافسة الرياضية :

المنافسة الرياضية هي موقف نزاع فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك و هذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات عقلية و بدنية و انفعالية من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرة و تمييزها عن قدرات من ينافسه ، و يتفق هذا المفهوم السيكولوجي للمنافسة مع الرأي القائل بان المنافسة ما هي إلا استجابة لدافعين لدى الفرد الأول لتأكيد الذات ، و الثاني لتقييمها و تحقيقها .

و في سنة 1975 تطرق ريني مارتن إلى دراسة القانون في فلسفته على كون المنافسة في حدث ذاتها ليست إستراتيجية منتجة و ليست إستراتيجية مهدمة و إنما هي مجرد عملية فقط . (R.C wernberg, 1997, p.116-117)

1-7-7-2- التحضير النفسي قبل المنافسة :

يجب على المدرب في هذه الحالة مساعدة الرياضي كي لا يفكر في شيء آخر إلا في ضرورة تحقيق الهدف المسطر و يجب على المدرب أن يوجه قوة و إرادة الرياضي إلى بذل جهود تكون قوية إلى أقصى حد و يتطلب الأمر توجيهه نفسية و معنويات الرياضي لضرورة إجهاد الإرادة لمدة طويلة ، و الى إبقاء القدرة على تقديم أعمال المنافس و مكافحة التعب ، و يجب أن تتحقق عملية إثارة المزاج المناسب في الرياضي ، و توجيهه نفسية المجرى المطلوب مع مراعاة الخصائص الفردية ، و إذا لم يؤخذ القرار الشخصي للرياضي و حالته بعين الاعتبار قد تؤدي نصائح المدرب إلى نتائج سلبية ، فتوصيات المدرب قبل المنافسة قد تساعد الرياضي في رفع حالة الانتباه و التركيز قصد خوض المنافسة (ناهد رسن سكر ، مرجع سابق ص 64-65)

1-7-7-3- التحضير النفسي أثناء المنافسة :

أثناء المنافسة يجب على المدرب أن يلهم و يهدئ الرياضي ، و أن يصحح أخطاءه في التقنية أو في التكتيك و عند الضرورة و أن يحيطه علما بوضعه في المسابقات و ما إلى ذلك و على المدرب أن يكون واثقا أن التعليمات و الإرشادات التي يوجهها للرياضي في المسابقات لن تتعارض مع القرارات التي يتخذها الرياضي لان ذلك قد يسبب ارتباكاً في وعيه ، و على المدرب و الأخصائي النفساني ضرورة العمل على تعليم اللاعب كيفية التحكم في حالة الانفعالية المزاجية و يوجهها منذ بداية المنافسة لذا يجب على اللاعب ترديد بعض العبارات و الكلمات التي تساعد في رفع استعداده و تعبئة قدراته النفسية لبدأ المنافسة و البطولة ، و من بين هذه الكلمات مثلا : أنا منتبه و متحفز ز منتعش بشكل كامل من الأداء ، أنا اشعر بالسعادة لمشاركتي في المنافسة ، أنا مستعد مهما كان نوع المنافس ... الخ . (أسامة ، 1998، ص13)

1- التحضير النفسي و المنافسة:

1-1- نبذة تاريخية :

يعتبر موضوع دراسة تأثير التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها إذ قام منذ أكثر من مئة عام كل من "ماناسيو عام 1876 و بوتكو 1897" بدراسة تأثير هذا النوع من التحضير على كفاءة أداء الأجهزة العضوية للجسم خلال عملها ، حيث تبين أن التحضير النفسي يساعد على التحسين و التخفيف من آثار الإجهاد و الآلام و الأحاسيس الرضية الأخرى ، و في عام 1910م قام العالم الفرنسي (اوبنكاوكوي) ببناء على اعتقاده في جدوى و فعالية الإيحاء النفسي في العلاج المرضي ، و بحشد أكبر عدد من تلاميذه بقصد تعليمهم و تعريفهم بفعالية هذه الطريقة و مبينا لهم أن اتخاذ الفرد لوضع مريح و مسترخ و مغلقا عينه مع تكرار للعدد (20.15) ، تساعد على شفائه و تحسين حالته بمرور الأيام بشرط إجراء عدة جلسات في اليوم الواحد ، و تعتب الدراسات الخاصة بالإيحاء النفسي سببا في ظهور العلاج بالتنويم المغناطيسي الذي علم تلامذته و مرضاه كيفية تحقيق الاسترخاء التام عند بدء العلاج بالتنويم المغناطيسي، و تجدر الإشارة إلى أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اخترعوا طريقة العلاج النفسي عرفت باسم (اليوجا النفسية) و استملت اليوجا على عدة أوضاع و حركات للتنفس و الجمباز بقصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله تصور له للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبور و اختيار العوائق .

بعد ذلك قام العالم الألماني (شولتز) ببناء على تحليله لكل من طريقة الإيحاء النفسي و طريقة اليوجا الهندية بابتكار طريقتين للتدريب الإيحاء الذاتي للفرد ، أحدهما داخلية تعتمد على تعلم و تعويد الفرد كيفية القدرة على التحكم في العمل و أداء أعضائه الداخلية ، بينما الطريقة الخارجية تعتمد على إعادة المقدره لدى الفرد للتحكم في حالته النفسية .

بعد ذلك قام العالم الفرنسي (شولتز) بدمج كل من الطريقة الداخليّة و الخارجيّة للإيحاء الذاتي في طريقة واحدة بقصد تعليم الفرد المقدره على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية للجهازين الهضمي و التنفسي .

و مع الخمسينيات اتسع مجال التدريب الإيحاء في العلاج النفسي حيث قام أخصائيو العلاج النفسي أمثال (كلينزروحي ، كزفيس) بإدخال عناصر جديدة لهذه الطريقة في الإيحاء بهدف جذب الانتباه نحو إمكانية تدريب الأعضاء الداخليّة للفرد بواسطة شمولها لعدد كبير من العبارات و المضامين بناء على التصور و التخيل

و في أواخر الستينات و أوائل السبعينيات قام كل من (فيلانتوف ، جاستول ، باستوخوف) باقتراح طريقة جديدة للتدريب الإيحاء تعتمد على طريقة التنويم المغناطيسي ، ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج الأمراض ، كمرض السكر و الأمراض الجنسيّة ، أما الثاني فيعتمد على إيثار وسائل تهدف إلى التحكم (محمود ، 1991، ص11)

المحور الثاني التحضير النفسي و المنافسة

في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد ، و من هنا ظهر اتجاه هام نحو إمكانية استخدام الإيحاء في التحضير النفسي للرياضيين و من هنا بدأ ظهور استخدام الصحة النفسية لعلم النفس الوقائي .
 الطب النفس في المجال الرياضي و الاعتماد على الدراسات أبحاث قام بها ، أخصائون في علم النفس الرياضي و التي كان لها الفضل الكبير في الاهتمام و الالتفاف حول الحالة النفسية للرياضيين ، و نتيجة لل صعوبات المتزايدة في مجال الرياضات التنافسية على المستوى العالي ، إذ أصبحت الأبحاث النفسية ذات صفة تطبيقية مرتبطة بمجال التدريب و المنافسات الرياضية و هذا ما قام به (تشيربنكوف) حيث ابتكر طريقة التحضير النفسي للرياضيين تعتمد على ضبط الحالة الانفعالية للرياضي و ذلك بالتحكم الإرادي في التغيرات في الوجه و ضبط حركات انتظام التنفس .

و في الأعوام العشرة الأخيرة بدأ أخصائيو علم النفس الرياضي و بكفاءة عالية في المساعدة في إعداد و تحضير اللاعبين في المنافسات عن طريق رفع الاستعداد الذاتي للرياضي أو استرخائه إثناء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية و شهدت هذه الفترة الزمنية ظهور أشكال جديدة في التدريب النفسي تعتمد على التأثير المتبادل بين اللاعبين و على كيفية تقديم الخبرة إزاء المشكلات العصرية للرياضة و بالأخص مشكلة استعادة الشفاء أداء أحمال بدنية عالية الشدة (كثرة المنافسات). (محمود، 1992، ص12)

1-2- مفهوم التحضير النفسي للرياضي و أهدافه:

احتل الإعداد النفسي للرياضيين مكانة هامة في إعداده إعدادا يؤهله تأهيلا متكاملًا لتحقيق النتائج الرياضية المرجوة حسب استعداداته و أقصى قدراته الشخصية. (احمد، ص162)
 و يتمثل الإعداد النفسي للرياضي في مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعًا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة و الممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة ، و استعدادات الرياضي نفسيًا من جهة أخرى و ذلك بهدف تطوير دوافعه و تنمية مهارته العقلية و سماته الانفعالية ، لتحمل الأعباء البدنية و النفسية للتدريب و التكيف مع ظروف التنافس.

1-3- دور و أهمية التحضير النفسي:

للتحضير النفسي دور كبير في تطوير القدرات و الإمكانيات النفسية للرياضيين.

- تكوين شخصية ذات إرادة للتحكم في القدرات النفسية.
- اكتساب إمكانيات تساعد على الاسترجاع دون مساعدة المدرب.
- التحكم في بعض الحالات النفسية المفاجئة، كالقلق.....الخ.
- الطموح في التحسين الذاتي للنشاط الرياضي.

المحور الثاني التحضير النفسي و المنافسة

1-4- أنواع التحضير النفسي الرياضي:

ينقسم التحضير النفسي إلى قسمين هما:

01- التحضير النفسي طويل المدى.

02- التحضير النفسي قصير المدى .

1-4-1- التحضير النفسي طويل المدى: أهم ما يهدف إليه هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة ، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل المزيد من الجهد وتكوين اتجاهات ايجابية لدى الرياضيين تؤدي إلى تثبيت المكونات الشخصية التي تكون مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ، ولأجل تحقيق أغراض الإعداد النفسي الطويل المدى تم استخدام الأساليب التالية:

- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة وذلك تبعاً لمستوى قدراته .
- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائج زملائه بنتائجه من نفس المستوى.
- إمداد الرياضيين بالمعلومات الصحيحة والتي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها اللاعب.
- مشاركة اللاعب في المنافسات الرياضية .
- تعويد الرياضيين على بذل الجهد والكفاح من اجل الفوز.

1-4-2- التحضير النفسي قصير المدى:

إن الاستعداد في المباراة وانتظار اللقاء مع المنافس ومحاولة تحقيق النصر الذي يعد دافعا قويا يؤدي بدوره إلى حالة التوتر الشديد ، وبالتأكيد فهذه الحالة تختلف عن الحالة في التدريب حيث هناك متغيرات كثيرة في المنافسة تختلف عما هو موجود في التدريب ولذلك لزم على المدرب تدريب اللاعبين على جميع الصعوبات ، والمتغيرات التي يمكن أن تطرأ في المباراة حتى لا يفا جئ اللاعب بها. (ناهد رسن سكر، 2002، ص 72)

وبالتالي يكون مستعدا لها حيث يسعى الإعداد النفسي القصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات ومهارات اللاعب وذلك للتنافس بأعلى مستوى، فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المنافسات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم الانتظام في النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا إلى درجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة.

1-5- التحضير النفسي في رياضة الكرة الطائرة :

إن الهدف العام من الإعداد النفسي هو تطوير الصفات النفسية الهامة للشخص أو الرياضي للوصول إلى مستوى عال في تحكم الرياضي للاستقرار النفسي والاستعداد للمنافسة.

- والتحضير النفسي في الكرة الطائرة يتوقف عموما على فحص مختلف الجوانب الخاصة ، وكل يساهم على رفع فرصة نجاحه في المنافسة ويعتبر الجانب النفسي احد الجوانب كما هو معروف من قبل وهو متغير هام في تحقيق الأداء الرياضي ويعد التحضير النفسي عاملا فعلا في تحقيق النتائج الرياضية العالية خاصة في

المنافسات ، والتحضير النفسي الجيد يعمل على مساعدة الرياضيين على اكتساب دوافع قوية تساعده على الكفاح وبذل المزيد من الجهد مما يؤدي تثبيت مكونات الشخصية خاصة منها الانفعالية ويشترط للتفوق في رياضة كرة الطائرة توفر الخصائص التالية:

- ♦ اتساع حجم ومدى رؤية اللاعب فيما يعرف بعنصر الإدراك البصري.
- ♦ سرعة تغيير الانتباه .
- ♦ التوافق الحركي بين أجزاء الجسم المختلفة كخاصية تعتمد على الجهاز العصبي المركزي .
- ♦ توفر قدر عالي من الإحساس بالكرة .
- ♦ ارتفاع معدل إيقاع سرعة رد الفعل .
- ♦ توافر مستوى عالي من القدرة على حفظ التوازن .
- ♦ توافر مستوى عالي من الثبات العاطفي .

1-6- خطوات التحضير النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار المؤثرات النفسية الهادفة لإبراز قدرات اللاعبين وفهم الخصائص الفردية لجميع الرياضيين ، ومعرفة الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة لفهم ويتم بناء الإعداد النفسي فيما يلي :

1. دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب بهدف تكييف مواعمة طرق الإعداد والتوجيه النفسي لخصائص الفرد الرياضي و نوع اللعبة التي يمارسها.
2. يجب أن يتعلم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة و المطمئنة و الهادفة لتهدئة النفس و البعد عن الانفعالات
3. تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة و الهادفة لتهيئة و إعداد اللاعب للاشتراك في كل المنافسات و التدريبات .
4. الإعداد النفسي للاعب و المتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإتقان المهاري
5. الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.
6. التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب و التأكيد عليها في برنامج الإعداد النفسي .
7. ضرورة إجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة و كذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجرى فيه المنافسات و كذلك صدور أداء التدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن تعترض اللّاعب.
8. الإعداد النفسي للاعب ومساعدته على الاسترخاء بعد كل منافسة .

9. الإعداد النفسي للاعب وذلك بهدف مساعدته على التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء في التدريب أو المسابقات

10. تنمية انتماء الرياضة لمؤسسته الرياضية و زملائه في اللعبة و ذلك بهدف التماسك الاجتماعي .

11. توجيه الرياضي و إرشاده نفسيا لمساعدته على المواءمة النفسية بين الأحمال النفسية و البدنية في

التدريب (ناهد رسن سكر ، 2002 ص 72)

و يرى علماء النفس أن لتنمية هذه الخصائص يفضل أن يحدث ذلك بشكل متزامن من خلال التدريب على النماذج و المواقف التدريبية السابقة في الإعداد ، بحيث تكون هذه المواقف عاملا هاما في تكيف اللاعب لكافة الظروف المتوقعة و المفاجئة في الملعب و بشرط أن يكون الإعداد النفسي للاعبين جماعيا نظرا لكون اللعبة جماعية ، و يجب على مدرب الكرة الطائرة أن يركز خلال تدريبيه الشامل ، تدريب اللاعب (بدنيا ، نفسيا ، مهاريا ، و خططيا) ، و مركزا على مايلي :

أ- ضرورة تنمية و تطوير عنصر الإدراك البصري نظرا لأهمية هذا العنصر .

ب- تنمية عنصر الرؤية لدى اللاعب بحيث يكون قادر على تمييز مكان الكرة و لاعبي الفريق المنافس

ج- تنمية القدرة لدى اللاعبين على التغيير السريع و اللحظي لعامل تركيز الانتباه .

د- تنمية و تطوير الإحساس الفائق باستلام اللاعب للكرة .

و قد توصل جان شوروف الروسي عام 1988 إلى عدم الانقسام أو التجزئة المصنفة بجوانب الإعداد المختلفة و التي من خلالها يتعرض اللاعب لمختلف المواقف و الظروف و يمكن أن يصل فيها اللاعب لدرجة إعداد كاملة يحقق له التنبيه و رفع درجة الاستعداد قبل المنافسة و أثناءها. (محمود، 2007، ص43-42)

و على اللاعب أن يستعمل بعض العبارات التي تعد كمؤشر لرفع الحالة المزاجية و النفسية و منها :

الجدول "ج" يوضح أهم الصفات الواجب تنميتها في التحضير النفسي للاعبين (الكرة الطائرة): (محمود ، 2007، ص43-42)

الإعداد النفسي للاعب	الخصائص النفسية الخاصة بالمهارات
<p>1- تنمية الصفات الإرادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين. ♦ التدرج في تطوير هذه النواحي الإرادية. ♦ (تناسب الإمكانيات النفسية الفيزيولوجية). ♦ تحريك الدوافع لدى اللاعبين تنميتها . ♦ (المتعة في اللعب و تحقيق أمنية الفوز). ♦ و يتم تطوير هذه الصفات عن طريق : ♦ استخدام تدريبات تتميز بطابع المنافسة . ♦ مدح اللاعبين على الأداء الجيد و العقوبة في حالة عدم ♦ المبالاة و الإهمال . ♦ التحدث مع اللاعبين جماعيا و فرديا في حالة عدم إقبالهم على التدريب . <p>2- تنمية القدرات على التركيز :</p> <p>تنمية القدرة العالية على التركيز و اليقظة خاصة في المباريات الطويلة التي تستغرق وقتا كبيرا و كذا لتفادي المواقف المفاجئة و لتنمية هذه الصفة يجب :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ التدريب تحت حمل شديد. ♦ إطالة فترة التدريب تدريجيا . ♦ المشاركة في مباريات ذات مستوى عالي . ♦ الزيادة في عدد الأشواط لتساعد اللاعبين على شدة الانتباه و التركيز . ♦ إثارة دوافع و ميول اللاعبين إلى الاهتمام باللعبة و الرغبة في العمل . ♦ حسن استغلال أوقات انقطاع اللعبة و ذلك بالارتقاء التام لجميع أعضاء الجسم . 	<p>1- الدفاع عن الملعب : و يتطلب :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ الحمل و الشدة في التركيز و سرعة رد الفعل . ♦ الشجاعة . ♦ المخاطرة في استخدام الجسم . <p>2- الإرسال : و يتطلب :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ درجة عالية من التركيز . ♦ الشجاعة. ♦ التحكم في اتجاه الكرة مع مراعاة المسافة و الارتفاع . <p>3- الدفاع عن الإرسال : و يتطلب :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ درجة عالية من التركيز في استلام الكرة . ♦ بذل أقصى جهد في امتصاصها و توجيهها إلى اللاعب المعد بدقة و تركيز . <p>4- الإعداد : و يتطلب من اللاعب المعد :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ القدرة على فهم حالة فريقه و المهاجمين و حالة الخصم و المدافعين . ♦ الاستغلال الأحسن للقدرات الحرجة للفريق المنافس . <p>5- الهجوم : و يتطلب :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ الشجاعة . ♦ حسن التصرف . ♦ ضبط النفس . ♦ قدرة التركيز عند ضرب الكرة في المكان و الوقت المناسبين . <p>6- الصد : تحتاج هذه المباراة إلى :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ الدقة في ملاحظة المهاجم . ♦ سرعة ردة الفعل . ♦ سرعة اكتشاف طريقة و مكان المهاجم . ♦ سرعة التحرك لإيقاف هجوم الفريق المنافس .

1-7-7- المنافسة :

1-7-7-1- مفهوم المنافسة الرياضية :

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك و هذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات عقلية و بدنية و انفعالية من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرة و تمييزها عن قدرات من ينازلهم ، و يتفق هذا المفهوم السيكولوجي للمنافسة مع الرأي القائل بان المنافسة ما هي إلا استجابة لدافعين لدى الفرد الأول لتأكيد الذات ، و الثاني لتقييمها و تحقيقها .

و في سنة 1975 تطرق ريني مارتن إلى دراسة القانون في فلسفته على كون المنافسة في حدث ذاتها ليست إستراتيجية منتجة و ليست إستراتيجية مهدمة و إنما هي مجرد عملية فقط . (R.C wernberg, 1997, p116-117)

1-7-7-2- التحضير النفسي قبل المنافسة :

يجب على المدرب في هذه الحالة مساعدة الرياضي كي لا يفكر في شيء آخر إلا في ضرورة تحقيق الهدف المسطر و يجب على المدرب أن يوجه قوة و إرادة الرياضي إلى بذل جهود تكون قوية إلى أقصى حد و يتطلب الأمر توجيهه نفسية و معنويات الرياضي لضرورة إجهاد الإرادة لمدة طويلة ، والى إبقاء القدرة على تقديم أعمال المنافس و مكافحة التعب ، و يجب أن تتحقق عملية إثارة المزاج المناسب في الرياضي ، وتوجيهه نفسية المجرى المطلوب مع مراعاة الخصائص الفردية ، و إذا لم يؤخذ القرار الشخصي للرياضي و حالته بعين الاعتبار قد تؤدي نصائح المدرب إلى نتائج سلبية ، فتوصيات المدرب قبل المنافسة قد تساعد الرياضي في رفع حالة الانتباه و التركيز قصد خوض المنافسة (ناهد رسن سكر ، 2002 ص 64-65)

1-7-7-3- التحضير النفسي أثناء المنافسة :

أثناء المنافسة يجب على المدرب أن يلهم و يهدئ الرياضي ، و أن يصحح أخطاءه في التقنية أو في التكتيك و عند الضرورة و أن يحيطه علما بوضعه في المسابقات و ما إلى ذلك و على المدرب أن يكون واثقا أن التعليمات و الإرشادات التي يوجهها للرياضي في المسابقات لن تتعارض مع القرارات التي يتخذها الرياضي لان ذلك قد يسبب ارتباكاً في وعيه ، و على المدرب و الأخصائي النفساني ضرورة العمل على تعليم اللاعب كيفية التحكم في حالة الانفعالية المزاجية و يوجهها منذ بداية المنافسة لذا يجب على اللاعب ترديد بعض العبارات و الكلمات التي تساعد في رفع استعداده و تعبئة قدراته النفسية لبدأ المنافسة و البطولة ، و من بين هذه الكلمات مثلا : أنا منتبه و متحفز ز منتعش بشكل كامل من الأداء ، أنا اشعر بالسعادة لمشاركتي في المنافسة ، أنا مستعد مهما كان نوع المنافس ... الخ . (أسامة ، 1998، ص13)

التوتر

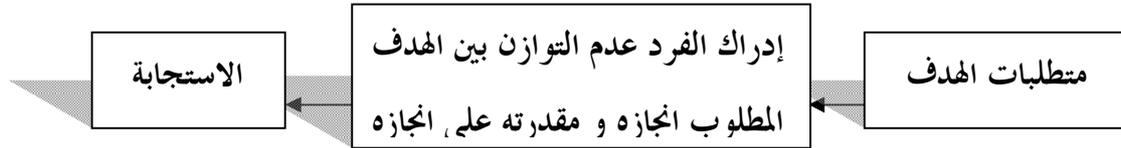
1- التوتر:

1-1- أصل كلمة التوتر:

مفهوم كلمة التوتر مستمدة من اللغة اللاتينية و قد استعمل في اللغة الفرنسية بمعنى الشد و يأخذ عدّة مفاهيم حسب الزمان و المكان مثل : العدوانيّة ، العناء ، الشدة و القوة ، الضغط المرض ، العجز و الضعف ، التكيف و الملائمة .

كما حاول ماك جراث "Mc.Grath" خلال التسعينيات من القرن الماضي تقديم تفسير لمفهوم التوتر في ضوء اعتبارات أربعة على النحو التالي و ذلك سنة 1998 .

1. البيئة الاجتماعية و الفيزيولوجية المحيطة بالفرد هي التي تفرض بعض الأهداف الهامة المطلوبة منه انجازها .
2. أن الفرد هو الذي يدرك طبيعة هذه الأهداف ثم يحاول اتخاذ القرارات حول كيفية الاستجابة لانجازها .
3. يقوم الرد بالاستجابة لانجاز الهدف .
4. النتائج المترتبة على استجابة الفرد. أسامة كامل راتب " قلق المنافسة" , دار الفكر العربي , القاهرة , 1998, ص13.



الشكل " أ" يوضح عملية التوتر كما يراها ماك جراث.

1-2- تعريف التوتر في المجال الرياضي :

يعرف التوتر في المجال الرياضي بأنه "حالة نفسية غير سارة تنتج وقع التهديد في المباريات أو المسابقات المختلفة المصحوبة بأعراض بدنية و فسيولوجية".

و من هذا المنطلق يتضح إن للتوتر أعراضا يمكن أن من خلالها التعرف عليه، و قد يستمر ظهور هذه الأعراض لفترة طويلة و تستمر لساعات قبيل المنافسة، و ربما يكون الفترة قصيرة تصل إلى عدّة دقائق قبلها ، و يلاحظ أن ظهور هذه الأعراض يكون تدريجيا (حماد، 2000، ص 102)

1-3- الأعراض النفسية للتوتر:

التوتر

تتركز الأعراض النفسية في عدم المقرة على اتخاذ القرار بسهولة و صعوبة التذكر و فقد المقرة على التركيز ، و لقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن المقرة على التركيز خلال أداء واجب معين يتطلب حالة نفسية طبيعية ، و أن الحالات الشدة ينتج عليها التقليل من كفاءة الأداء بشكل عام ، و لما كانت نتائج العديد من البحوث تشير إلى أن المقرة على التركيز في الأداء الحركي هي كفاءة المحك الرئيس الذي يفرق بين النجاح و الفشل لدى الرياضيين كما أثبتت إحدى الدراسات أن الناشئين الذين يضعون في اعتبارهم تقييم الآخرين لأدائهم الحركي بصورة مبالغ فيها في بعض الأنشطة الرياضية ، يصلون لان يكون أداءهم اقل من نظرا لأنهم يركزون على أداء الآخرين فيهم دون التركيز على كفاءة أداء الواجب الحركي مما يؤدي إلى زيادة شعورهم بالتوتر ، و بالتالي يؤدي ذلك إلى الإقلال من كفاءة الأداء ، لذا كان من الواجب التقليل من تأثير على الناشئين .

1-4- مصادر حالة التوتر في المجال الرياضي :

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للتوتر لدى الرياضيين ، و جاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية نسب لحدوث التوتر و هي :

(1) الخوف من الفشل :

تشير البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية و القلق ، و الخوف المباشر يأتي مباشرة نتيجة الخوف من خسارة المباراة ، أو فقدان النقاط أثناء المسابقة ، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة و توصل الباحثون إلى و جود دافعين أساسيين هما الرغبة في النجاح و الخوف من الفشل و الأشخاص الذين يخافون من الفشل يبذلون جهدا اكبر .

(2) الخوف من الكفاية :

يتضح هذا المصدر من التوتر عندما يدرك الرياضي بأن هناك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ، ويرتكز هذا النوع من المخاوف على الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه.

(3) فقدان السيطرة : يتوقع زيادة التوتر لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة

أو المسابقة التي يشترك فيها وبما أن الأمور تسيير وفقاً لسيطرة الخارجية ، و الوقوع أن هناك عاملين يؤثران على الحالة الانفعالية و من ثم حالة التوتر لدى الرياضي قبل المنافسة (أسامة، 2000، ص 189)

التوتر

- العامل الأول: يتضمن البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة.
- العامل الثاني: يرتبط بمجموعة الأفكار و المشاعر و الانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه.

1-5- أنواع التوتر النفسي عند الموزع في الكرة الطائرة :

- التوتر النفسي الايجابي :

هو جملة الانفعالات الايجابية للموزع التي تؤدي إلى سلوك ايجابي و بالتالي إلى النجاح .

- التوتر النفسي السلبي :

هو جملة الانفعالات السلبية للموزع التي تؤدي إلى سلوك سلبي و بالتالي إلى الفشل (بوطبة ، 1998-1999، ص9)

1-6- دور المدرب وتأثيره على الموزع أثناء التوتر في المنافسة:

أكد عالم النفس الأمريكي بروالي (Brawley) 1989 بان التحكم في ظاهرة ديناموجين (Dynamogène) يضمن توجيه أكبر قد من المعلومات لتتبيه الجهاز العصبي بطريقة شديدة للتخلص من كل المعلومات غير النافعة. (journal of sport N°9.1989.p41-58)

هذا الاكتشاف العلمي هو مصدر أعمال مهمة حيث تبين أن التأثير الايجابي للمدرب ينشط المراكز العصبية التي بدورها تزيد من درجة انتباه و حذر الموزع لتجنب حالات التوتر الشديدة و المزمنة.

لتجنب بعض من التوتر السلبي على سلوك الموزع يمكن استعمال ظاهرة أخرى وهي ظاهرة الكبت في هذه الظروف الحرجة وأحيانا المعقدة يستعمل المدرب هذه الوسيلة لإيقاف كل أشكال السلوكيات الغير الملائمة لتجنب التأثيرات النفسية على الجانب و الأدائي .

و في وجود التحضير النفسي الجيد و القائم على أسس علمية و يتسم بالبرمجة و التواصل بنقص الانعكاسات السلبية ، كما أوضح النفساني الفرنسي ريمون توماس (Raymond -Thomas) 1994 "العلاج يكمن في التحضير النفسي المبرمج و المتواصل الذي يأخذ بعين الاعتبار المعايير الخاصة للموزع على المستوى الفردي والجماعي.(Tomas. 1970-P42-84)

1-7- تقنيات مواجهة توتر المنافسة :

(1) تقنيات استيعاب التوتر : وضعت هذه التقنية من طرف ميتشنيوم (Meichenbaum) و تقتضي تغيير الشعور في حالة التوتر بغية التحكم الجيد في التوتر أثناء المنافسة الرياضية و التحكم الجيد في هذه التقنية يمكن الموزع من الوصول إلى نتائج جد مرضية في المنافسة و تتلخص هذه التقنية في تعريض الموزع إلى حالة التوتر تتسم بالشدة و المدة الطويلة لمواجهة الاضطرابات الخارجية و الضغط القوي في بيئة عدوانية ، و في هذا الإطار يقترح إجراءات تتألف من عدة مراحل :

- تقييم السبب لمعرفة مدة تأثير التوتر على مردود اللاعبين .
 - وضع آلية للتحكم في التوتر .
 - ترتيب الأفكار التي لها علاقة بالتوتر .
 - وضع برنامج عمل للاسترخاء.
 - التطوير لتسيير حالات الخوف أيضا.
- و تعتبر هذه التقنية التحضير الذهني كتعزيز للحوار الداخلي للاعبين في المنافسة .

(2) تقنية تسيير التوتر:

وضعت هذه التقنية من طرف النفساني رونالد سميث (Ronald Smith) من جامعة واشنطن 1980 تستند على نوع من التوتر الذي يؤثر على مجالين :

- المعرفة: التقييم الذهني.
- العاطفة : الجانب النفسي

والذي يلزم الموزع أثناء المنافسة الأخذ بعين الاعتبار المعايير التالية من اجل التحكم بالانعكاسات السلبية للتوتر.

(3) تقنية التدريب على السيطرة على التوتر:

في هذه التقنية يتدرب الموزع في الكرة الطائرة على :

- ♦ تعصي حالات التوتر : - التعريف و الإحاطة ، - الملاحظة و التحليل ، - تفاعل ايجابي .

التوتر

تعلم التحكم في هذه الحالات : - الحفاظ على الوعي و روح المسؤولية و الضمير الحي ، - التركيز - حوار داخلي ، - التحكم في النفس (Meiyre et Roth, 1998, P61-75)

• تذكر حالة مؤثرة : مثل صياغة إرسال ، سحق ، دفاع ، تمرير أو انهزام في مباراة مهمة ، أو في شوط فاصل .

• الخروج من حالة الفشل : - التركيز ، - الانتباه و الحذر ، - المهارة ، - مصدر الخطر .

• استرخاء الموزع : - استرخاء العضلات ، - وضع ثقة كبيرة في النفس ، - التحلي القوة و الشجاعة ، - التحلي بروح النجاح .

• العمل الايجابي : - التشجيع (عبارة ، حركات) ، إيجاد الفوز كهدف رئيسي و محاولة الوصول إليه - مكافئات مادية (سفر ، أجره ، ... الخ)

4) تقنية تكرار السلوكيات البصرية و الحركية:

هذه التقنية تساعد على التحكم الجيد في المنافسة .

فحسب النفسانيين الأمريكيان شان دال و هوفمان (Schendal) و (Hagnan) فان التحكم في التوتر يرتكز على ثلاث نقاط :

• المزج بين العمل الذهني و العمل البدني .

• القدرة على المسؤولية و فهم الهدف .

• التركيز على نقاط القوة و الضعف للفريق الخصم و ذلك لتعزيز المراقبة الذاتية و الاستعمال الجيد للنسوجات التقنية و التكتيكية .

و نجد النفسانيين الأمريكيان موريس و كيرمر (Morris) و (Kirmer) يؤكدان أن "استعمال تقنية تكرار السلوكيات البصرية الحركية في المنافسة تساعد الموزع على التحكم الجيد في الحالات التوتر العالية" .

كما يقول النفساني نيتشن (Nitsch) "للتحكم الجيد في التوتر يجب توفر عامل التكرار الذهني لحالات التوتر و معالجتها" .

نستنتج أنه لضمان توازن نفسي و بدني للموزع يجب وضعه في حالات انفعالية و اخذ بعين الاعتبار النقاط التالية:

• التكرار الذهني : لمضاعفة التركيز .

التوتر

- ♦ معرفة و فهم الأهداف و المهام.
- ♦ رفع درجة التحفيز.
- ♦ حفظ مستوى توتر المنافسة .

هذا وما يسمح للموزع في الكرة الطائرة بالتخلص من انعكاسات التوتر السلبية إلى درجة مراقبة ذاتية عالية

أثناء المنافسة. (Thomas, P96)

التوتر

1- التوتر:

1-1- أصل كلمة التوتر:

مفهوم كلمة التوتر مستمدة من اللغة اللاتينية و قد استعمل في اللغة الفرنسية بمعنى الشد و يأخذ عدّة مفاهيم حسب الزمان و المكان مثل : العدوانيّة ، العناء ، الشدة و القوة ، الضغط المرض ، العجز و الضعف ، التكيف و الملائمة .

كما حاول ماك جراث "Mc.Grath" خلال التسعينيات من القرن الماضي تقديم تفسير لمفهوم التوتر في ضوء اعتبارات أربعة على النحو التالي و ذلك سنة 1998 .

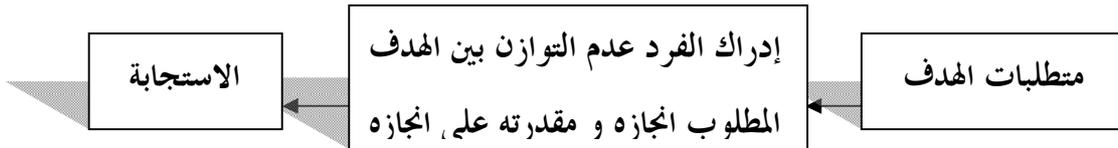
1. البيئة الاجتماعية و الفيزيولوجية المحيطة بالفرد هي التي تفرض بعض الأهداف الهامة المطلوبة منه انجازها .

2. أن الفرد هو الذي يدرك طبيعة هذه الأهداف ثم يحاول اتخاذ القرارات حول كيفية الاستجابة لانجازها .

3. يقوم الرد بالاستجابة لانجاز الهدف .

4. النتائج المترتبة على استجابة الفرد. أسامة كامل راتب " قلق المنافسة" , دار الفكر العربي , القاهرة , 1998, ص13.

و الشكل الموالي يوضح عملية التوتر كما يراها ماك جراث .



1-2- تعريف التوتر في المجال الرياضي :

يعرف التوتر في المجال الرياضي بأنه "حالة نفسية غير سارة تنتج وقع التهديد في المباريات أو المسابقات المختلفة المصحوبة بأعراض بدنية و فسيولوجية".

و من هذا المنطلق يتضح إن للتوتر أعراضا يمكن أن من خلالها التعرف عليه، و قد يستمر ظهور هذه الأعراض لفترة طويلة و تستمر لساعات قبيل المنافسة، و ربما يكون الفترة قصيرة تصل إلى عدّة دقائق قبلها ، و يلاحظ أن ظهور هذه الأعراض يكون تدريجيا (حماد، 2000، ص 102)

1-3- الأعراض النفسية للتوتر:

تتركز الأعراض النفسية في عدم المقرة على اتخاذ القرار بسهولة و صعوبة التذكر و فقد المقرة على التركيز ، و لقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن المقرة على التركيز خلال أداء واجب معين يتطلب حالة نفسية طبيعية ، و أن الحالات الشدة ينتج عليها التقليل من كفاءة الأداء بشكل عام ، و لما كانت نتائج العديد من البحوث تشير إلى أن المقرة على التركيز في الأداء الحركي هي كفاءة المحك الرئيس الذي يفرق بين النجاح و الفشل لدى الرياضيين كما أثبتت إحدى الدراسات أن الناشئين الذين يضعون في اعتبارهم تقييم الآخرين لأدائهم الحركي بصورة مبالغ فيها في بعض الأنشطة الرياضية ، يصلون لان يكون أدؤهم اقل من نظرا لأنهم يركزون على أداء الآخرين فيهم دون التركيز على كفاءة أداء الواجب الحركي مما يؤدي إلى زيادة شعورهم بالتوتر ، و بالتالي يؤدي ذلك إلى الإقلال من كفاءة الأداء ، لذا كان من الواجب التقليل من تأثير على الناشئين .

1-4- مصادر حالة التوتر في المجال الرياضي :

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للتوتر لدى الرياضيين ، و جاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية نسب لحدوث التوتر و هي :

(1) الخوف من الفشل :

تشير البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية و القلق ، و الخوف المباشر يأتي مباشرة نتيجة الخوف من خسارة المباراة ، أو فقدان النقاط أثناء المسابقة ، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة و توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين هما الرغبة في النجاح و الخوف من الفشل و الأشخاص الذين يخافون من الفشل يبذلون جهدا اكبر .

(2) الخوف من الكفاية :

يتضح هذا المصدر من التوتر عندما يدرك الرياضي بأن هناك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ، ويرتكز هذا النوع من المخاوف على الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه.

- (3) فقدان السيطرة: يتوقع زيادة التوتر لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها وبما أن الأمور تسيير وفقا لسيطرة الخارجية، و الموقع أن هناك عاملين يؤثران على الحالة الانفعالية و من ثم حالة التوتر لدى الرياضي قبل المنافسة (أسامة، 2000، ص 189)
- العامل الأول: يتضمن البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة.
 - العامل الثاني: يرتبط بمجموعة الأفكار و المشاعر و الانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه.

1-5- أنواع التوتر النفسي عند الموزع في الكرة الطائرة :

- التوتر النفسي الايجابي :

هو جملة الانفعالات الايجابية للموزع التي تؤدي إلى سلوك ايجابي و بالتالي إلى النجاح .

- التوتر النفسي السلبي :

هو جملة الانفعالات السلبية للموزع التي تؤدي إلى سلوك سلبي و بالتالي إلى الفشل (بوطبة ، 1998-1999، ص9)

1-6- دور المدرب وتأثيره علي الموزع أثناء التوتر في المنافسة:

أكد عالم النفس الأمريكي بروالي (Brawley) 1989 بان التحكم في ظاهرة ديناموجين (Dynamogène) يضمن توجيه أكبر قد من المعلومات لتتبيه الجهاز العصبي بطريقة شديدة للتخلص من كل المعلومات غير النافعة. (journal of sport N°9.1989.p41-58)

هذا الاكتشاف العلمي هو مصدر أعمال مهمة حيث تبين أن التأثير الايجابي للمدرب ينشط المراكز العصبية التي بدورها تزيد من درجة انتباه و حذر الموزع لتجنب حالات التوتر الشديدة و المزمنة.

لتجنب بعض من التوتر السلبي على سلوك الموزع يمكن استعمال ظاهرة أخرى وهي ظاهرة الكبت في هذه الظروف الحرجة وأحيانا المعقدة يستعمل المدرب هذه الوسيلة لإيقاف كل أشكال السلوكيات الغير الملائمة لتجنب التأثيرات النفسية على الجانب و الأدائي .

و في وجود التحضير النفسي الجيد و القائم على أسس علمية و يتسم بالبرمجة و التواصل بنقص الانعكاسات السلبية ، كما أوضح النفساني الفرنسي ريمون توماس (Raymond -Thomas) 1994 "العلاج يكمن في

التوتر

التحضير النفسي المبرمج و المتواصل الذي يأخذ بعين الاعتبار المعايير الخاصة للموزع على المستوى الفردي والجماعي. (Tomas. 1970-P42-84)

1-7- تقنيات مواجهة توتر المنافسة :

(1) تقنيات استيعاب التوتر : وضعت هذه التقنية من طرف ميثسنبوم (Meichenbaum) و تقتضي تغيير الشعور في حالة التوتر بغية التحكم الجيد في التوتر أثناء المنافسة الرياضية و التحكم الجيد في هذه التقنية يمكن الموزع من الوصول إلى نتائج جد مرضية في المنافسة و تتلخص هذه التقنية في تعريض الموزع إلى حالة التوتر تتسم بالشدة و المدة الطويلة لمواجهة الاضطرابات الخارجية و الضغط القوي في بيئة عدوانية ، و في هذا الإطار يقترح إجراءات تتألف من عدة مراحل :

- تقييم السبب لمعرفة مدة تأثير التوتر على مردود اللاعبين .
 - وضع آلية للتحكم في التوتر .
 - ترتيب الأفكار التي لها علاقة بالتوتر .
 - وضع برنامج عمل للاسترخاء.
 - التطوير لتسيير حالات الخوف أيضا.
- و تعتبر هذه التقنية التحضير الذهني كتعزيز للحوار الداخلي للاعبين في المنافسة .

(2) تقنية تسيير التوتر:

وضعت هذه التقنية من طرف النفساني رونالد سميث (Ronald Smith) من جامعة واشنطن 1980 تستند على نوع من التوتر الذي يؤثر على مجالين :

- المعرفة: التقييم الذهني.
- العاطفة : الجانب النفسي

والذي يلزم الموزع أثناء المنافسة الأخذ بعين الاعتبار المعايير التالية من اجل التحكم بالانعكاسات السلبية للتوتر.

(3) تقنية التدريب على السيطرة على التوتر:

في هذه التقنية يتدرب الموزع في الكرة الطائرة على :

التوتر

- تعصي حالات التوتر : - التعريف و الإحاطة ، - الملاحظة و التحليل ، - تفاعل ايجابي .
- تعلم التحكم في هذه الحالات : - الحفاظ على الوعي و روح المسؤولية و الضمير الحي ، - التركيز - حوار داخلي ، - التحكم في النفس (Meiyre et Roth, 1998, P61-75)
- تذكر حالة مؤثرة : مثل صياغة إرسال ، سحق ، دفاع ، تمرير أو انهزام في مباراة مهمة ، أو في شوط فاصل .
- الخروج من حالة الفشل : - التركيز ، - الانتباه و الحذر ، - المهارة ، - مصدر الخطر .
- استرخاء الموزع : - استرخاء العضلات ، - وضع ثقة كبيرة في النفس ، - التحلي القوة و الشجاعة ، - التحلي بروح النجاح .
- العمل الايجابي : - التشجيع (عبارة ، حركات) ، إيجاد الفوز كهدف رئيسي و محاولة الوصول إليه - مكافئات مادية (سفر ، أجره ، ...الخ)
- 4) تقنية تكرار السلوكيات البصرية و الحركية:**
هذه التقنية تساعد على التحكم الجيد في المنافسة .

فحسب النفسانيين الأمريكيان شان دال و هوفمان (Schendal) و (Hagnan) فان التحكم في التوتر يرتكز على ثلاث نقاط :

- المزج بين العمل الذهني و العمل البدني .
 - القدرة على المسؤولية و فهم الهدف .
 - التركيز على نقاط القوة و الضعف للفريق الخصم و ذلك لتعزيز المراقبة الذاتية و الاستعمال الجيد للنسوجات التقنية و التكتيكية .
- و نجد النفسانيين الأمريكيان موريس و كيرمر (Morris) و (Kirmer) يؤكدان أن "استعمال تقنية تكرار السلوكيات البصرية الحركية في المنافسة تساعد الموزع على التحكم الجيد في الحالات التوتر العالية" .
- كما يقول النفساني نيتشن (Nitsch) "للتحكم الجيد في التوتر يجب توفر عامل التكرار الذهني لحالات التوتر و معالجتها" .

نستنتج أنه لضمان توازن نفسي و بدني للموزع يجب وضعه في حالات انفعالية و اخذ بعين الاعتبار النقاط التالية:

التوتر

- ♦ التكرار الذهني : لمضاعفة التركيز .
- ♦ معرفة و فهم الأهداف و المهام.
- ♦ رفع درجة التحفيز .
- ♦ حفظ مستوى توتر المنافسة .

هذا وما يسمح للموزع في الكرة الطائرة بالتخلص من انعكاسات التوتر السلبية إلى درجة مراقبة ذاتية عالية

أثناء المنافسة. (Thomas, P96)

1- المراهقة:

1-1- النمو:

1-1-1- تعريف النمو: " النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات الإنشائية التي تسير الإنسان نحو النضج. (فوزي ، 2003 ، ص 41)

وتتميز مراحل النمو بالارتباط الوطيد فيما بينها حيث كل مرحلة تعتبر بمثابة تكملة للمرحلة التي بينها .

1. وتتضمن هذه التغيرات نواحي الفرد النفسية و الاجتماعية و الانفعالية وكذا الفيزيولوجية " ومن

هذا المفهوم يمكن تحديد أهم خصائص النمو. (فوزي ، 2003 ، ص 41)

2. لا يحدث فجأة بل يحدث تدريجيا و بانتظام .

3. التغيرات الناتجة التي تطرأ على الإنسان تهدف إلى الإرتقاء به وتمكينه من التكيف مع بيئته المادية و الاجتماعية .

4. الإرتباط الوطيد بين مراحل النمو .

5. يسير النمو من العام الى الخاص ومن الكل الى الجزء .

6. معدل النمو لدى الفرد ليس ثابتا خلال مراحل الحياة المختلفة .

7. الفروق الفردية بين الأفراد خلال عملية النمو .

1-1-2- أنواعه:

• النمو العضوي: ويقصد به نمو الفرد من حيث الطول و الوزن والحجم و الشكل و التكوين

بصفة عامة ونتيجة نمو هذه الأبعاد المختلفة

• النمو الوظيفي (السلوكي): ويقصد به نمو الوظائف الجسمية والعقلية و الاجتماعية و الإنفعالية

لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته. (علاوي، 1992، ص 17)

1-1-3- مراحلها:

مرحلة ما قبل الولادة : وتبدأ من الإخصاب إلى الولادة .

- مرحلة المهد (الرضاعة) : وتشمل السنتين الأولتين من الحياة .

- مرحلة الطفولة : وتمتد من سنتين الى 12 سنة .

- مرحلة المراهقة : وتمتد من 12 سنة الى ظهور البلوغ الجنسي حتى سن 20 أو 25 (المراهقة المتأخرة).

- مرحلة الرشد : تمتد من 19 سنة الى 45 سنة .

- مرحلة الشيخوخة : وتمتد من سن 60 فما فوق . (طواب، 1995، ص 18-19)

2- مرحلة المراهقة:

- المعنى اللغوي للمراهقة : إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الإقتراب و الدنو من الحلم فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و إكمال النضج. (السيد، 1985، ص 257)

- المعنى الاصطلاحي للمراهقة : معناها سن التغيير مشتقة من كلمة "ASOLOSCHERE" وتعني باللاتينية "GRANDIR" بمعنى كبروني (morcelli, 1980, p11) وتعني الإقتراب من النضج و هي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة سن الرشد. (بهاو، 1950، ص 25)

وبذلك فالمراهق لا يعتبر طفلاً ولا يكون راشداً أو كما يرى "EKESTENBERG" "يقال غالباً أن المراهق طفل و راشد في نفس الوقت" و في الواقع ليس بطفل ولا برأشد. (morcelli, 1980 . p113)

2-1- مفهوم المراهقة : المراهقة مرحلة من مراحل النمو السريع ,وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز العامين , ولهذا فالمراهقة بهذا المعنى تعني إرهاب للبلوغ , و المراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تصل بالطفولة المتأخرة الى سن الرشد .

والمراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و إكمال النضج فهي بهذا المعنى عملية بيولوجية حيوية في بدنها , وظاهري اجتماعي في نهايتها , ويختلف المدى الزمني القائم بين و نهايتها حسب الاختلاف من فرد إلى فرد و من سلالة إلى أخرى .
ويخضع هذا الاختلاف للعوامل الجينية و البيئية و الوراثة و الغذائية .

• يعرفها "REME ZAZZO" : المراهقة هي ذلك المجال الزمني الذي يؤدي باستعدادات نفسوبيولوجية

الى النضج الإجتماعية. (Sillany, 1980, p 3)

ويرى "دوسترانس" بأن المراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي و ظاهري و إجتماعي , كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (أسعد ، ص 255)

2-2- أزمة المراهقة:

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل من الطفل إنساناً راشداً وهي تخضع خضوعاً مباشراً لنظم المجتمع وتقاليد و حدوده فهي إذا مرحلة مرنة تصطبغ بشعائر الجماعة التي تنشأ في إطارها ، وتمتد في مداها الزمني أو تقتصر وفقاً لمطالب هذه الجماعة ومستوياتها الحضارية التي ينشأ المراهق في إطارها .
وتنشأ الأزمة في المراهقة من طول المدى الزمني الذي يفصل النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي.

المراهقة

وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف ، وذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي في الأولى وتقاربها في الثانية ، فما يكاد الفتى الريفي يبلغ متى يتزوج ، فنجد فتیان المدينة وخاصة المتعلمين منهم يتأخر النضج الاقتصادي بهم إلى أن تنتهي جميع مراحل التعليم.

وأزمة المراهقة هي نتيجة عن الطقس أو جو نفسي إجتماعي ، وتأتي مباشرة بعد مرحلة البلوغ ، وتظهر أزمة المراهقة على شكل اضطرابات نفسية وتعتبر كجزء من المراحل الحساسة في حياة الشخص وهي صعبة جدا .

نلاحظ هذه الأزمة خاصة عندما تظهر بعد الرسوبات المتكررة عند المراهقة في المستوى الدراسي و الإجتماعي و الثقافي ، تعطينا سلوكيات خطيرة أو تتطور إلى عصبية أو ذهنية تؤدي إلى الانحراف . (Beusmail , 1984 . p 187)

2-3- خصائص المراهقة:

هناك عدة خصائص للمراهقة نذكرها مع الشرح :

(أ) - الإثارة الجنسية : عند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التناسل، و قذف الحيوانات المنوية بالنسبة للذكور و الحيض بالنسبة للبنات، و تتميز بانفجار لبيدي و اندفاع نزوي تناسلي بالإضافة الى حركة تكون ما قبل التناسلية والصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبي، و إنما هو صراع تجمع لصراعات بدائية قديمة . وهذا الانفجار اللبيدي المصحوب بتغيرات سواء اقتصادية أو ديناميكية يؤدي الى اضعاف الانا في دوره الباقي في الاثارة فيما نلاحظه هنا هو اندفاع لبيدي و تعزيز لمتطلبات نزوية للانا .

(ب) - اشكالية الجسم : إن ظهور العلامات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية و كذلك العلامات الثانوية لها تأثير بليغ على سيرورة المراهق، و إذ يرى بعض العلماء على رأسهم

" ANNATREUP " "DW WINECOTT " " MELANIE KLEIN "

بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الاضطراباتالتوازن النفسي للمراهق وفي دراسة متأخرة لـ : " EDITHJAKOBSON " وضحت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية في إستيقاض و إحياء قلق الإحصاء .

أما عند البنات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهن يؤدي إلى تغيرات و تحولات شاملة و التي يعرفها الجسم في اضطراب صورته في مجالات عديدة ، و يعتبر الجسم وسيلة قياس و مرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط .

فصورة الجسم تلعب دور مهم في مرحلة المراهقة و يظهر المراهق اهتماما كبيرا بجسمه ، و يدل هذا على البعد النرجسي في التوظيف العقلي في هذه المرحلة ، كما أن للجسم ارتباط وثيق بالشعور بالهوية . (جابر، 1992،

4-2- الأفكار اللاواقعية للمراهق : إن للمراهقين تكوين خاطئ في المفاهيم و الأفكار و هي غير واقعية على مستوى طموحهم و توقعاتهم الخاصة و أهدافهم .

وهذه الطموحات و المفاهيم التي يكونها المراهقون عن أنفسهم و آبائهم و أصدقائهم تكون جزء من ظاهرة قابليتهم الإنفعالية التي تشكل بداية المراهقة .

ولكن في الواقع يصادف المراهق عكس طموحاته و تطلعاته وهذا ما يجعله يشعر بالنقص و عدم القدرة على القيام بمختلف الأعمال .

وهذه اللاواقعية تجعل المراهق يتميز بالمثالية الرائدة حيث أنه من المعروف أن لكل مراهق مثالا أعلى و قدوة في الحياة في نفسه , كما يضع له والديه صورة يريدونه أن يكون عليها و لكن نادرا ما يصل إلى المستوى الذي حدوده له ،هذا ما يجعله يعاني توتر داخلي و خارجي . (السيد ، مرجع سابق، ص 331)

5-2- التقمص:

يبدأ الطفل في عملية التقمص عادة مع عائلته في مرحلة الطفولة . وهذا التقمص يعطيه الشعور بالأمن الاطمئنان و يتعلم منهم كيفية القيام بدوره النفسي و الإجتماعي داخل عائلته , فإذا لم يحدث بطريقة غير صحيحة فإن المراهق يعيش صراعات كبيرة وكذلك نفس الشيء إذا تأخر حدوثه .

فالطفل لا يتقمص أشخاصا في بيئته الغربية فقط بل تأخذه الجرأة إلى تقمص شخصيات بعيدة من عالم الخيال ومن المشاهير السينمائيين و غيرهم , و من النادر هنا على المراهق أن يتقمص والديه لأن ما يميزها هو التمرد على السلطة , و طلب الاستقلالية و البحث عن تأكيد الذات .

2-6- الرغبة في الاستقلالية و البحث عن الذات : من أهم ما يسعى إليه المراهق هو اكتساب الاستقلالية بحيث يحاول التخلص من سيطرة الأسرة و تأكيد شخصيته الجديدة التي بدأ يشعر بها و وضع مكانة له و يحاول أن يربح الأفراد المحيطين به , و يبدأ إحساسه بالذات لأنه يجب عليه أن يؤكد لها لأن العامل النفسي يجنب إهتمامه على نفسه كما جذب التغيير الجسمي انتباهه إلى جسمه , فيميل إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه ، ويتعلق نجاحه في ذلك على والديه اللذين يساعدهن علا اكتساب درجة الاستقلال التي تلائم سنه .

التردد و عدم الثبات :

من أهم ما يتميز به المراهق التردد و عدم الثبات المستمر في سلوكه و تصرفاته , فأحيانا يتصرفوا كما لو كان رجلا ناضجا و راشدا و أحيانا يتصرف كما لو كان طفلا صغيرا غير ناضج عقليا , وهذا التردد دليل المراهق عدم ثباته هو النمو الجسمي و التغيير الفيزيولوجي السريع الذي يمر به , فبعد أن كان نموه مستقرا و بطيئا في مرحلة الطفولة المتأخرة سرعان ما يتصف نموه بالسرعة الإجتماعية و سوء تعامل الكبار معه و عدم مساعدته.

(السيد، مرجع سابق، ص132)

2-7- المراهقة في المرحلة المتأخرة من (15-17سنة)

- النمو البدني و الحركي في هذه الحركة :

تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع إستمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم و تناسق الطول مع الوزن و يزداد في هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي , و ترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة , و زيادة رشاقة الأداء الحركي بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل و من هذه المظاهر المختلفة للنمو البدني و الحركي , و أطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية .

و يختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة إختلاف كبيراً في التكوين البدني حيث يتميز البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام و النسيج العضلي و قلة نسبة الدهن , ولهذا يتفوق البنون على البنات في القوة و الجهد العضلي بينما تتفوق البنات عن البنين في القدرة على مقاومة البرد و الحرارة مما يساعد على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة .

- النمو العقلي:

يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة , و لكن القدرات العقلية تستمر في النمو بمعدل سريع و يتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق و الجو الإنفعالي المحيط به . تظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة , كما تظهر الفروق بين البنين و البنات في القدرات العقلية , حيث تتفوق البنات في بعض القدرات و يتفوق البنون في قدرات أخرى .

تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم و الإستيعاب و التفكير المجرد , كما تزداد أيضاً القدرة على الإحتفاظ بالمعلومات و الصور الحركية و إمكانية إستدعائها كاملة دون أي نقص أو زيادة , و لهذا تعتبر هذه المرحلة من النمو مرحلة التثبيت و الإتقان للمهارات الحركية الرياضية و خطط اللعب .

- النمو الانفعالي :

تتأثر المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثراً كبيراً بطبيعة التنشئة الإجتماعية و العادات و التقاليد و الأعراف السائدة في المجتمع .

فإذا إعترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال و له الحق في التحرر و الإستقلال و تكوين الأفكار الخاصة و التعبير عن ذاته فإن ذلك يساعد في إختفاء الكثير من المشكلات الإنفعالية التي تظهر في هذه المرحلة و التي

يمكن تلخيصها فيما يلي: (أمين، 1985، ص 67-68)

- تقلب الحالة المزاجية .
- التردد في تحمل المسؤولية .
- نقص الثقة في النفس و فرط الحساسية .

- نقص القدرة على التعبير عن رأي و مواجهة الآخرين .
- فقد الأمل في المستقبل .
- كثرة الإستيقاظ في أحلام اليقظة .
- تأنيب الضمير و لوم النفس على التصرفات الخاطئة .
- التردد و الخوف من التعامل مع المجتمع .

- النمو الاجتماعي :

يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر , و أن تعترف به الجماعة و تقدره , و يحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية و الحديثة و الغربية , وكذلك بالنصح في طريقة الكلام و إقحام نفسه في مناقشات في مستواه الفكري .

و يشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة و تزيد من قوتها و فعاليتها إلا أنه لا يجد تجاوبا و تقديرا من كثير من أفراد الجماعة لآرائه و مقترحاته , مما يجعله يعتقد بأن

الجماعة تريد تحطيم أفكاره , وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل . (أمين، ص 68)

2-8- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهق من (15-17 سنة):

يجب على البيئة الرياضية توفير البرامج التي تتصف بالشمول و تعدد نواحي النشاط لإتاحة الفرصة للمراهق في هذه المرحلة من إستغلال قدراته العقلية في النشاط المناسب , و تكوين الميول الرياضية حيث إن هذه المرحلة من النمو هي أنسب المراحل لتكوين الميول .

(1) - إتاحة فرص التنافس بين الجماعات الرياضية , مع العناية بالقوام وذلك من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها .

(2) - توفير برامج رياضية خاصة بالبنين و أخرى خاصة بالبنات لوجود تباين كبير في النمو الجسمي و الميول في هذه المرحلة بين الجنسين , حيث يفضل البنون النشاط الذي ينصف بالقوة و الإحتكاك البدني , بينما يفصل البنات الأنشطة التوقيعية و معظم الأنشطة التي تتطلب الرشاقة و التوازن مثل كرة الطائرة و كرة اليد و كرة السلة .

(3) - إتاحة الفرص للتنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى , و تنظيم الرحلات و المعسكرات الرياضية التي تساعد المراهق على الفطام الإجتماعي و تأكيد الذات .

(4) - العمل على ترقية التوافق العضلي و العصبي و العناية بالقوام من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها .

توفير الفرص المناسبة للتعرف على الذات وما طرأ عليها من تغيرات و تأكيد محاولات الانضمام إلى عالم الكبار تحت توجيه و إرشاد للتعرف على الدور الحقيقي في المجتمع , مما يؤدي إلى تحسين علاقة المراهق بالأسرة و المدرسة. (فوزي، مرجع سابق، ص 65 - 66)

2-9- خصائص موزع الكرة الطائرة في المرحلة (15-17 سنة) :

إن الزيادة المفاجئة في الشكل و التغيرات الجسمية و العقلية لدى الموزعين في هذه المرحلة (15 , 17 سنة) تؤدي بنا إلى تقسيم خصائص الموزع إلى ثلاث أقسام و هي :

- الخصائص النفسية و العقلية في المرحلة (15 , 17 سنة) :

إن هذه الفترة تؤثر تأثيراً جلياً على الموزع و نفسيته , فيقول د.محمود عبد الحليم مشي (1990) : "أن نمو جسم الإنسان يؤثر في عملية تفكيره و تكيفه مع الآخرين " .

وقد تأتي حساسية المراهق الشديدة إلى الإنطواء و العزلة , كما يتعرض إلى الإضطراب النفسي بسبب الدوافع الداخلية المتضاربة التي لا يتم فيها التناسق و التكامل مما يسبب له مشاعر التناقض الوجداني أو ثنائية المشاعر التي تتخلص في التذبذب و عدم إستقرار المشاعر كأن يشعر بالإنجذاب و النفور , و الحب و الكره , و الرضا و السخط , و ذلك من خلال الوسط المعاش. (مشي ، 1990، ص 198)

و يتعرض الكثير من الموزعين في هذه المرحلة لحالات الإكتئاب و البؤس و القنوط و الإنطواء و الحزن و الآلام النفسية نتيجة لما يلقونه من صراع بين الدوافع و بين تقاليد المجتمع و معاييرها .

و من الناحية الفكرية نجد قول "حامد عبد السلام زهران "1938 م الذي يؤكد بأن الموزع يكسب ألواناً من الفعالية تساعده على إعداد نفسه للتكيف الصحيح مع البيئة التي يعيش فيها .

فالنمو العقلي يكمن في نمو الخبرة المكتسبة و في المقدرة على إستخدام الموهبة , و هذا يعني أن القدرات العقلية اللازمة تبدأ في مرحلة المراهقة , و تشير معظم الدراسات إلى أن نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة فترة سريعة , و يلاحظ عند الموزعين زيادة القدرة على إكتساب المهارات و المعلومات الفردية و على التفكير و الإستنتاج , كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح و تبدأ قدراته و إستعداداته في

الظهور , كما تزداد الالقدرة على الإنتباه و الملاحظة و النقد و إدراك العلاقة . (زهران، 1938، ص 12)

الخصائص المرفولوجية في المرحلة [15-17] سنة :

تعد التغيرات التي تحل بالجسم في هذه الفترة مؤشر لنمو الموزع و هذه المرحلة تمتاز بسرعة النمو الجسدي و إكتمال النضج للرياضيين و ذلك من ناحية الطول و الوزن و تنموا العضلات و الأطراف , و تأخذ ملامح الجسم و الوجه صورتها الكاملة فتصبح العضلات قوية و متينة عند الفتيان , و في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة , و يكون الفتيان أطول و أثقل وزن من الفتيات , و هذا النمو السريع يجعل حركات المراهق غير دقيقة تميل نحو الكسل و التراخي حيث يقل التوافق العضلي العصبي و تقل الحركات و تكون غير مترنة ,

كما يقل عنصر الرشاقة عند الذكور , و تظهر عليه علامات التعب بسرعة , زيادة على ذلك نلاحظ ظهور مميزات أخرى يطلق عليها إصطلاحا " الصفات الجينية الثانوية " (علاوي ، مرجع سابق, ص 12) كما يوضح العالمان "هيك" و "فيرون" سنة 1994 التطورات الأنتروبيومترية للهيكل العظمي للمراهق حسب كل عضو :

- 1_ الرأس : يتجه قليلا نحو الأسفل و يعطي وضعية جديدة .
- 2_ الأطراف : تتطور الأطراف حسب ما يلي : _15 إلى 16 سنة : + 08 ملم .
_ 16 إلى 17 سنة : + 04 ملم .
- أما بعد سن السابع عشر فنتموا الأطراف بشكل موازي للجذع .
- 3_ الجذع : يتمثل نمو الجذع الطولي الأقصى في "02ملم" بين 15 و 16 سنة و من 12 إلى 16ملم بين 16 و 17 سنة
- 4_ النمو العرضي : يكون النمو العرضي في هذه السنوات ضعيفة جدا مقارنة بالنمو الطولي , و يكون النمو العرضي من ناحية الحزام بشكل أوضح من الأجزاء الأخرى .
ومن متطلبات الكرة الطائرة طول القامة , وعليه فإن إختيار اللاعبين في هذا السن يجب أن يكون وفق معايير علمية دقيقة من أجل الوصول باللاعبين إلى المستوى العالمي , فقد حددت الخصائص المرفولوجية الكرة الطائرة بين 15 و 17 سنة بالنسبة للمهاجمين و الموزعين حسب ما يلي :

السن	15 سنة	16 سنة	17 سنة		
نوعية اللاعبين	الموزع والمهاجم	الموزع	المهاجم	الموزع	المهاجم
ذكور	1.84 م	1.86 م	1.90 م	1.88 م	1.92 م
إناث	1.72 م	1.72 م	1.75 م	1.74 م	1.80 م

(هيك و فيرون ، 1994 . ص 98)

الخصائص الحركية في المرحلة (15_17 سنة) :

أما عن الجانب الحركي فنجد أن (GERZY.WRZOS) (جيرزي ورزوس) يقول : "في هذه المرحلة يظهر الإلتزان التدريجي في نواحي الإرتباك و الإضطراب الحركي " .فتأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسين و

الرقى كما يلاحظ إرتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة , تعتبر هذه المرحلة ضرورية للنمو الحركي فيستطيع فيها المراهق إكتساب و تعلم مختلف الحركات بسرعة و إتقانها و تثبيتها , بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق ليساعد كثيرا على إمكانيته ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية .

من هذا نستطيع القول أن النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى مستوى جيد بحيث الكثير من الصفات الحركية , و بالتالي تكون لدى الرياضى قابلية لتعلم الحركات الصعبة . (GERZY , 1989 .p18)

الخصائص الفيزيولوجية في المرحلة (15 17) سنة : على غرار التغيرات التي تحدث في الجانب المورفولوجي فهناك تغيرات فيزيولوجية يعرفها (قاسم حسن حسين) 1990 "النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة لتكوين له واجبات وظيفية بسبب حدوث النمو الكبير في الطول و الوزن و التحولات الكبيرة التي تطرأ على سائر أعضاء الجسم في هذه المرحلة . فيزيد حجم القلب كما تنمو الرئتين و يتسع الصدر فتستهلك العضلات كمية كبيرة من الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الدهن و تزايد التهوية الدقيقة , ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك و الطول , كما تزداد السعة الحيوية مما يؤدي إلى زيادة الهيموغلوبين و عدد الكريات الحمراء في الدم , كما يحدث في هذه المرحلة حسب

(أبو العلاء عبد الفتاح) 1993 "نمو الغدد الجنسية (sexvolglands) و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل (حسين ، 1990 ، ص 205)

و هي عبارة عن حيوانات منوية التي تفرزها الخصيتين بالنسبة للذكر , و البويضات التي تقوم بإفرازها المبيضان بالنسبة للإناث , إلى جانب نضوج الغدد الجنسية عند الذكر و الأنثى , فإن هناك بعض التغيرات في إفرازات الغدد الصماء (bendoerime glands) و هي عبارة على مجموعة من الغدد عديمة القنوات ولا تصب إفرازاتها خارج الجسم ، إنما تصبه في الدم مباشرة , و إفرازاتها عن مواد عضوية تسمى الهرمونات أهمها الغدد النخاعية و هي غدد المنبهة للجنس بينما يحدث خمور في الغدد الصنوبرية و التيموسية .

_ ومن هنا نستطيع أن نقول أن النمو الأكبر نمو فيزيولوجي يتم على مستوى الإفرازات الداخلية في الجسم وهذا بواسطة الغدد الجنسية خاصة زيادة على الهرمونات المفروزة وبالتحديد هرمون التستوستيرون (testosterone) وهو المسؤول الأول على النمو العضلي وإحداث الفروق العضلية بين الذكور والإناث من ناحية النمو . (عبد الفتاح ، 1993 ، ص 162)

1- المراهقة:

1-1- النمو:

1-1-1- تعريف النمو: " النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات الإنشائية التي تسير الإنسان نحو النضج. (فوزي ، 2003 ، ص 41)

وتتميز مراحل النمو بالارتباط الوطيد فيما بينها حيث كل مرحلة تعتبر بمثابة تكملة للمرحلة التي بينها .

1. وتتضمن هذه التغيرات نواحي الفرد النفسية و الاجتماعية و الانفعالية وكذا الفيزيولوجية " ومن

هذا المفهوم يمكن تحديد أهم خصائص النمو. (فوزي ، 2003 ، ص 41)

2. لا يحدث فجأة بل يحدث تدريجيا و بانتظام .

3. التغيرات الناتجة التي تطرأ على الإنسان تهدف إلى الإرتقاء به وتمكينه من التكيف مع بيئته المادية و الإجتماعية .

4. الإرتباط الوطيد بين مراحل النمو .

5. يسير النمو من العام الى الخاص ومن الكل الى الجزء .

6. معدل النمو لدى الفرد ليس ثابتا خلال مراحل الحياة المختلفة .

7. الفروق الفردية بين الأفراد خلال عملية النمو .

1-1-2- أنواعه:

• النمو العضوي: ويقصد به نمو الفرد من حيث الطول و الوزن والحجم و الشكل و التكوين

بصفة عامة ونتيجة نمو هذه الأبعاد المختلفة

• النمو الوظيفي (السلوكي): ويقصد به نمو الوظائف الجسمية والعقلية و الإجتماعية و الإنفعالية

لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته. (علاوي، 1992، ص 17)

1-1-3- مراحلها:

مرحلة ما قبل الولادة : وتبدأ من الإخصاب إلى الولادة .

- مرحلة المهد (الرضاعة) : وتشمل السنتين الأولتين من الحياة .

- مرحلة الطفولة : وتمتد من سنتين الى 12 سنة .

- مرحلة المراهقة : وتمتد من 12 سنة الى ظهور البلوغ الجنسي حتى سن 20 أو 25 (المراهقة المتأخرة).

- مرحلة الرشد : تمتد من 19 سنة الى 45 سنة .

- مرحلة الشيخوخة : وتمتد من سن 60 فما فوق . (طواب، 1995، ص 18-19)

2- مرحلة المراهقة:

- **المعنى اللغوي للمراهقة** : إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الإقتراب و الدنو من اللحم فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من اللحم و إكمال النضج. (السيد، 1985، ص 257)

- **المعنى الاصطلاحي للمراهقة** : معناها سن التغيير مشتقة من كلمة "ASOLOSCHERE" وتعني باللاتينية "GRANDIR" بمعنى كبروني (morcelli, 1980, p11) وتعني الإقتراب من النضج و هي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة سن الرشد. (بهاو، 1950، ص 25)

وبذلك فالمراهق لا يعتبر طفلاً ولا يكون راشداً أو كما يرى "EKESTENBERG" "يقال غالباً أن المراهق طفل و راشد في نفس الوقت " و في الواقع ليس بطفل ولا برأشد. (morcelli, 1980 . p113)

2-1- **مفهوم المراهقة** : المراهقة مرحلة من مراحل النمو السريع ،وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز العامين ، ولهذا فالمراهقة بهذا المعنى تعني إرهاب للبلوغ ، و المراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تصل بالطفولة المتأخرة الى سن الرشد .

والمراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و إكمال النضج فهي بهذا المعنى عملية بيولوجية حيوية في بدنها ، وظاهري اجتماعي في نهايتها ، ويختلف المدى الزمني القائم بين و نهايتها حسب الاختلاف من فرد إلى فرد و من سلالة إلى أخرى .
ويخضع هذا الإختلاف للعوامل الجينية و البيئية و الوراثة و الغذائية .

• يعرفها "REME ZAZZO" : المراهقة هي ذلك المجال الزمني الذي يؤدي باستعدادات نفسوبيولوجية الى النضج الإجتماعية. (Sillany, 1980, p 3)

ويرى "دوسترانس" بأن المراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي و ظاهري و إجتماعي ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (أسعد ، ص 255)

2-2- أزمة المراهقة:

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل من الطفل إنساناً راشداً وهي تخضع خضوعاً مباشراً لنظم المجتمع وتقاليد و حدوده فهي إذا مرحلة مرنة تصطبغ بشعائر الجماعة التي تنشأ في إطارها ، وتمتد في مداها الزمني أو تقتصر وفقاً لمطالب هذه الجماعة ومستوياتها الحضارية التي ينشأ المراهق في إطارها .

وتنشأ الأزمة في المراهقة من طول المدى الزمني الذي يفصل النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي. وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف ، وذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي في الأولى وتقاربها في الثانية ، فما يكاد الفتى الريفي يبلغ متى يتزوج ، فجد فتيان المدينة وخاصة المتعلمين منهم يتأخر النضج الاقتصادي بهم إلى أن تنتهي جميع مراحل التعليم.

وأزمة المراهقة هي نتيجة عن الطقس أو جو نفسي إجتماعي , وتأتي مباشرة بعد مرحلة البلوغ , وتظهر أزمة المراهقة على شكل اضطرابات نفسية وتعتبر كجزء من المراحل الحساسة في حياة الشخص وهي صعبة جدا .

نلاحظ هذه الأزمة خاصة عندما تظهر بعد الرسوبات المتكررة عند المراهقة في المستوى الدراسي و الإجتماعي و الثقافي , تعطينا سلوكيات خطيرة أو تتطور إلى عصبية أو ذهنية تؤدي إلى الانحراف. (Beusmail , 1984 . p 187)

2-3- خصائص المراهقة:

هناك عدة خصائص للمراهقة نذكرها مع الشرح :

(أ) - الإثارة الجنسية : عند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التناسل, و قذف الحيوانات المنوية بالنسبة للذكور و الحيض بالنسبة للبنات, و تتميز بانفجار لبيدي و اندفاع نزوي تناسلي بالإضافة الى حركة تكون ما قبل التناسلية والصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبي, و إنما هو صراع تجمع لصراعات بدائية قديمة . وهذا الانفجار اللبيدي المصحوب بتغيرات سواء اقتصادية أو ديناميكية يؤدي الى اضعاف الانا في دوره الباقي في الاثارة فيما نلاحظه هنا هو اندفاع لبيدي و تعزيز لمتطلبات نزوية للانا .

(ب) - اشكالية الجسم : إن ظهور العلامات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية و كذلك العلامات الثانوية لها تأثير بليغ على سيرورة المراهق, و إذ يرى بعض العلماء على رأسهم

" ANNATREUP " "DW WINECOTT" " MELANIE KLEIN"

بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الاضطراباتالتوازن النفسي للمراهق وفي دراسة متأخرة لـ : " EDITHJAKOBSON " وضحت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية في إستيقاض و إحياء قلق الإحصاء .

أما عند البنات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهن يؤدي إلى تغيرات و تحولات شاملة و التي يعرفها الجسم في اضطراب صورته في مجالات عديدة , و يعتبر الجسم وسيلة قياس و مرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط .

فصورة الجسم تلعب دور مهم في مرحلة المراهقة و يظهر المراهق اهتماما كبيرا بجسمه , و يدل هذا على البعد النرجسي في التوظيف العقلي في هذه المرحلة , كما أن للجسم ارتباط وثيق بالشعور بالهوية . (جابر، 1992، ص20)

4-2- الأفكار اللاواقعية للمراهق : إن للمراهقين تكوين خاطئ في المفاهيم و الأفكار و هي غير واقعية على مستوى طموحهم و توقعاتهم الخاصة و أهدافهم .

وهذه الطموحات و المفاهيم التي يكونها المراهقون عن أنفسهم و آبائهم و أصدقائهم تكون جزء من ظاهرة قابليتهم الإنفعالية التي تشكل بداية المراهقة .

ولكن في الواقع يصادف المراهق عكس طموحاته و تطلعاته وهذا ما يجعله يشعر بالنقص و عدم القدرة على القيام بمختلف الأعمال .

وهذه اللاواقعية تجعل المراهق يتميز بالمثالية الرائدة حيث أنه من المعروف أن لكل مراهق مثالا أعلى و قدوة في الحياة في نفسه , كما يضع له والديه صورة يريدونه أن يكون عليها و لكن نادرا ما يصل إلى المستوى الذي حدوده له ،هذا ما يجعله يعاني توتر داخلي و خارجي. (السيد ، 1995، ص 331)

2-5- التقمص:

يبدأ الطفل في عملية التقمص عادة مع عائلته في مرحلة الطفولة . وهذا التقمص يعطيه الشعور بالأمن الاطمئنان و يتعلم منهم كيفية القيام بدوره النفسي و الإجتماعي داخل عائلته , فإذا لم يحدث بطريقة غير صحيحة فإن المراهق يعيش صراعات كبيرة وكذلك نفس الشيء إذا تأخر حدوثه .

فالطفل لا يتقمص أشخاصا في بيئته الغربية فقط بل تأخذ الجرأة إلى تقمص شخصيات بعيدة من عالم الخيال ومن المشاهير السينمائيين و غيرهم , و من النادر هنا على المراهق أن يتقمص والديه لأن ما يميزها هو التمرد على السلطة , و طلب الاستقلالية و البحث عن تأكيد الذات .

2-6- الرغبة في الاستقلالية و البحث عن الذات : من أهم ما يسعى إليه المراهق هو اكتساب الاستقلالية بحيث يحاول التخلص من سيطرة الأسرة و تأكيد شخصيته الجديدة التي بدأ يشعر بها و وضع مكانة له و يحاول أن يربح الأفراد المحيطين به , و يبدأ إحساسه بالذات لأنه يجب عليه أن يؤكد لها أن العامل النفسي يجنب إهتمامه على نفسه كما جذب التغيير الجسمي انتباهه إلى جسمه , فيميل إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه ، ويتعلق نجاحه في ذلك على والديه اللذين يساعدهن علا اكتساب درجة الاستقلال التي تلائم سنه .

التردد و عدم الثبات :

من أهم ما يتميز به المراهق التردد و عدم الثبات المستمر في سلوكه و تصرفاته , فأحبانا يتصرفوا كما لو كان رجلا ناضجا و راشدا و أحيانا يتصرف كما لو كان طفلا صغيرا غير ناضج عقليا , وهذا التردد دليل المراهق عدم ثباته هو النمو الجسمي و التغيير الفيزيولوجي السريع الذي يمر به , فبعد أن كان نموه مستقرا و بطيئا في مرحلة الطفولة المتأخرة سرعان ما يتصف نموه بالسرعة الإجتماعية و سوء تعامل الكبار معه و عدم مساعدته. (السيد ، 1995 ، ص132)

2-7- المراهقة في المرحلة المتأخرة من (15-17 سنة)

- النمو البدني و الحركي في هذه الحركة :

تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع إستمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم و تناسق الطول مع الوزن و يزداد في هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي , و ترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة , و زيادة رشاقة الأداء الحركي بالإضافة إلى زيادة

القدرة على التحمل و من هذه المظاهر المختلفة للنمو البدني و الحركي , و أطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية .

و يختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة إختلاف كبيرا في التكوين البدني حيث يتميز البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام و النسيج العضلي و قلة نسبة الدهن , ولهذا يتفوق البنون على البنات في القوة و الجهد العضلي بينما تتفوق البنات عن البنين في القدرة على مقاومة البرد و الحرارة مما يساعد على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة .

- النمو العقلي:

يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة , و لكن القدرات العقلية تستمر في النمو بمعدل سريع و يتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق و الجو الإنفعالي المحيط به . تظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة , كما تظهر الفروق بين البنين و البنات في القدرات العقلية , حيث تتفوق البنات في بعض القدرات و يتفوق البنون في قدرات أخرى . تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم و الإستيعاب و التفكير المجرد , كما تزداد أيضا القدرة على الإحتفاظ بالمعلومات و الصور الحركية و إمكانية إستدعائها كاملة دون أي نقص أو زيادة , و لهذا تعتبر هذه المرحلة من النمو مرحلة التثبيت و الإتقان للمهارات الحركية الرياضية و خطط اللعب .

- النمو الانفعالي :

تتأثر المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثرا كبيرا بطبيعة التنشئة الإجتماعية و العادات و التقاليد و الأعراف السائدة في المجتمع . فإذا إعتترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال و له الحق في التحرر و الإستقلال و تكوين الأفكار الخاصة و التعبير عن ذاته فإن ذلك يساعد في إختفاء الكثير من المشكلات الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة و التي يمكن تلخيصها فيما يلي: (أمين، 1985، ص 67-68)

- تقلب الحالة المزاجية .
- التردد في تحمل المسؤولية .
- نقص الثقة في النفس و فرط الحساسية .
- نقص القدرة على التعبير عن رأي و مواجهة الآخرين .
- فقد الأمل في المستقبل .
- كثرة الإستيقاظ في أحلام اليقظة .
- تأنيب الضمير و لوم النفس على التصرفات الخاطئة .
- التردد و الخوف من التعامل مع المجتمع .

- النمو الاجتماعي :

يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر ، و أن تعترف به الجماعة و تقدره ، و يحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية و الحديثة و الغربية ، وكذلك بالنصح في طريقة الكلام و إقحام نفسه في مناقشات في مستواه الفكري .

و يشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة و تزيد من قوتها و فعاليتها إلا أنه لا يجد تجاوبا و تقديرا من كثير من أفراد الجماعة لآرائه و مقترحاته ، مما يجعله يعتقد بأن

الجماعة تريد تحطيم أفكاره ، وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل . (أمين، ص 68)

2-8- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهق من (15-17 سنة):

يجب على البيئة الرياضية توفير البرامج التي تتصف بالشمول و تعدد نواحي النشاط لإتاحة الفرصة للمراهق في هذه المرحلة من إستغلال قدراته العقلية في النشاط المناسب ، و تكوين الميول الرياضية حيث إن هذه المرحلة من النمو هي أنسب المراحل لتكوين الميول .

(1) - إتاحة فرص التنافس بين الجماعات الرياضية ، مع العناية بالقوام وذلك من خلال الأنشطة التي يميل

المراهق إلى ممارستها .

(2) - توفير برامج رياضية خاصة بالبنين و أخرى خاصة بالبنات لوجود تباين كبير في النمو الجسمي

و الميول في هذه المرحلة بين الجنسين ، حيث يفضل البنون النشاط الذي ينصف بالقوة و

الإحتكاك البدني ، بينما يفصل البنات الأنشطة التوقيعية و معظم الأنشطة التي تتطلب الرشاقة و

التوازن مثل كرة الطائرة و كرة اليد و كرة السلة .

(3) - إتاحة الفرص للتنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى ، و تنظيم الرحلات و المعسكرات الرياضية

التي تساعد المراهق على الفطام الإجتماعي و تأكيد الذات .

(4) - العمل على ترقية التوافق العضلي و العصبي و العناية بالقوام من خلال الأنشطة التي يميل المراهق

إلى ممارستها .

توفير الفرص المناسبة للتعرف على الذات وما طرأ عليها من تغيرات و تأكيد محاولات الانضمام إلى عالم

الكبار تحت توجيه و إرشاد للتعرف على الدور الحقيقي في المجتمع ، مما يؤدي إلى تحسين علاقة المراهق

بالأسرة و المدرسة. (فوزي، 1999، ص 65 - 66)

2-9- خصائص موزع الكرة الطائرة في المرحلة (15-17 سنة) :

إن الزيادة المفاجئة في الشكل و التغيرات الجسمية و العقلية لدى الموزعين في هذه المرحلة (15 ، 17 سنة)

تؤدي بنا إلى تقسيم خصائص الموزع إلى ثلاث أقسام و هي :

- الخصائص النفسية و العقلية في المرحلة (15 ، 17 سنة) :

إن هذه الفترة تؤثر تأثيراً جلياً على الموزع و نفسيته ، فيقول د.محمود عبد الحليم مشي (1990) : "أن نمو جسم الإنسان يؤثر في عملية تفكيره و تكيفه مع الآخرين " .

وقد تأتي حساسية المراهق الشديدة إلى الإنطواء و العزلة ، كما يتعرض إلى الإضطراب النفسي بسبب الدوافع الداخلية المتضاربة التي لا يتم فيها التناسق و التكامل مما يسبب له مشاعر التناقض الوجداني أو ثنائية المشاعر التي تتخلص في التذبذب و عدم إستقرار المشاعر كأن يشعر بالإنجذاب و النفور ، و الحب و الكره ، و الرضا و السخط ، و ذلك من خلال الوسط المعاش . (مشي ، 1990، ص 198)

و يتعرض الكثير من الموزعين في هذه المرحلة لحالات الإكتئاب و البؤس و القنوط و الإنطواء و الحزن و الآلام النفسية نتيجة لما يلقونه من صراع بين الدوافع و بين تقاليد المجتمع و معاييرها .

و من الناحية الفكرية نجد قول "حامد عبد السلام زهران "1938 م الذي يؤكد بأن الموزع يكسب ألواناً من الفعالية تساعده على إعداد نفسه للتكيف الصحيح مع البيئة التي يعيش فيها .

فالنمو العقلي يكمن في نمو الخبرة المكتسبة و في المقدرة على إستخدام الموهبة ، و هذا يعني أن القدرات العقلية اللازمة تبدأ في مرحلة المراهقة ، و تشير معظم الدراسات إلى أن نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة فترة سريعة ، و يلاحظ عند الموزعين زيادة القدرة على إكتساب المهارات و المعلومات الفردية و على التفكير و الإستنتاج ، كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح و تبدأ قدراته و إستعداداته في

الظهور ، كما تزداد القدرة على الإنتباه و الملاحظة و النقد و إدراك العلاقة . (زهران، 1938، ص 12)

الخصائص المرفولوجية في المرحلة [15-17] سنة :

تعد التغيرات التي تحل بالجسم في هذه الفترة مؤشر لنمو الموزع و هذه المرحلة تمتاز بسرعة النمو الجسمي و إكتمال النضج للرياضيين و ذلك من ناحية الطول و الوزن و تنمو العضلات و الأطراف ، و تأخذ ملامح

الجسم و الوجه صورتها الكاملة فتصبح العضلات قوية و متينة عند الفتيان ، و في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة ، و يكون الفتيان أطول و أثقل وزن من الفتيات ، و هذا النمو السريع يجعل حركات المراهق غير دقيقة تميل نحو الكسل و التراخي حيث يقل التوافق العضلي العصبي و تقل الحركات و تكون غير متزنة ، كما يقل عنصر الرشاقة عند الذكور ، و تظهر عليه علامات التعب بسرعة ، زيادة على ذلك نلاحظ ظهور مميزات أخرى يطلق عليها إصطلاحاً " الصفات الجينية الثانوية " (علاوي ، 1992، ص 12)

كما يوضح العالمان "هيك" و "فيرون" سنة 1994 التطورات الأنتروبيومترية للهيكل العظمي للمراهق حسب كل عضو :

1_ الرأس : يتجه قليلاً نحو الأسفل و يعطي وضعية جديدة .

2_ الأطراف : تتطور الأطراف حسب ما يلي : _15 إلى 16 سنة :+ 08 ملم .

_ 16 إلى 17 سنة :+ 04 ملم.

- أما بعد سن السابع عشر فتنموا الأطراف بشكل موازي

للجذع .

3_ **الجذع** : يتمثل نمو الجذع الطولي الأقصى في "02ملم" بين 15 و 16 سنة و من 12 إلى 16ملم بين 16 و 17 سنة

4_ **النمو العرضي** : يكون النمو العرضي في هذه السنوات ضعيفة جدا مقارنة بالنمو الطولي , و يكون النمو العرضي من ناحية الحزام بشكل أوضح من الأجزاء الأخرى .

ومن متطلبات الكرة الطائرة طول القامة , وعليه فإن إختيار اللاعبين في هذا السن يجب أن يكون وفق معايير علمية دقيقة من أجل الوصول باللاعبين إلى المستوى العالمي , فقد حددت الخصائص المرفولوجية الكرة الطائرة بين 15 و 17 سنة بالنسبة للمهاجمين و الموزعين حسب ما يلي :

السن	15 سنة	16 سنة	17 سنة	المهجم	الموزع
نوعية اللاعبين	الموزع والمهجم	الموزع	المهجم	المهجم	الموزع
ذكور	1.84 م	1.86 م	1.90 م	1.92 م	1.88 م
إناث	1.72 م	1.72 م	1.75 م	1.80 م	1.74 م

(هيك و فيرون ، 1994 . ص 98)

الخصائص الحركية في المرحلة (15_17 سنة) :

أما عن الجانب الحركي فنجد أن (GERZY.WRZOS) (جيرزي ورزوس) يقول : "في هذه المرحلة يظهر الإلتزان التدريجي في نواحي الإرتباك و الإضطراب الحركي " .فتأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسين و الرقي كما يلاحظ إرتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة , تعتبر هذه المرحلة ضرورية للنمو الحركي فيستطيع فيها المراهق إكتساب و تعلم مختلف الحركات بسرعة و إتقانها و تثبيتها , بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق ليساعد كثيرا على إمكانيته ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية .

من هذا نستطيع القول أن النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى مستوى جيد بحيث الكثير من الصفات الحركية , و بالتالي تكون لدى الرياضي قابلية لتعلم الحركات الصعبة . (GERZY , 1989 .p18)

الخصائص الفيزيولوجية في المرحلة (15 17) سنة : على غرار التغيرات التي تحدث في الجانب المورفولوجي فهناك تغيرات فيزيولوجية يعرفها (قاسم حسن حسين)1990 "النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة

لتكوين له واجبات وظيفية بسبب حدوث النمو الكبير في الطول و الوزن و التحولات الكبيرة التي تطرأ على سائر أعضاء الجسم في هذه المرحلة . فيزيد حجم القلب كما تنمو الرئتين و يتسع الصدر فتستهلك العضلات كمية كبيرة من الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الدهن و تزايد التهوية الدقيقة , ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك و الطول , كما تزداد السعة الحيوية مما يؤدي إلى زيادة الهيموغلوبين و عدد الكريات الحمراء في الدم , كما يحدث في هذه المرحلة حسب

(أبو العلاء عبد الفتاح) 1993 "نمو الغدد الجنسية (sexvolglands) و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل (حسين، 1990، ص 205)

و هي عبارة عن حيوانات منوية التي تفرزها الخصيتين بالنسبة للذكر , و البويضات التي تقوم بإفرازها المبيضان بالنسبة للإناث , إلى جانب نضوج الغدد الجنسية عند الذكر و الأنثى , فإن هناك بعض التغيرات في إفرازات الغدد الصماء (bendoerime glands) و هي عبارة على مجموعة من الغدد عديمة القنوات و لا تصب إفرازاتها خارج الجسم ،إنما تصبه في الدم مباشرة , و إفرازاتها عن مواد عضوية تسمى الهرمونات أهمها الغدد النخاعية و هي غدد المنبهة للجنس بينما يحدث خمور في الغدد الصنوبرية و التيموسية .

_ ومن هنا نستطيع أن نقول أن النمو الأكبر نمو فيزيولوجي يتم على مستوى الإفرازات الداخلية في الجسم وهذا بواسطة الغدد الجنسية خاصة زيادة على الهرمونات المفروزة وبالتحديد هرمون التستوستيرون (testostirone) وهو المسؤول الأول على النمو العضلي وإحداث الفروق العضلية بين الذكور والإناث من ناحية النمو . (عبد الفتاح ، 1993 ، ص 162)

خلاصة:

من خلال المحاور التي تطرقنا إليها سابقا يمكن حصر معارفنا كما يلي كل محور على حدى

تعتبر الكرة الطائرة احد الألعاب الجماعية العريقة ، بمعنى آخر تلك اللعبة التي تعتمد على الأداء الجماعي و الذي يعني أن لكل لاعب مركزا معيناً و مهام و متطلبات و واجبات معروفة يتطلبها هذا المركز ، عليه ان يؤديه بكل دقة و إتقان و ساعد زملائه في أداء واجباتهم ، و الموزع هو أكثر اللاعبين مسؤوليّة في فريق الكرة الطائرة ، الأمر الذي يتطلب من هذا اللاعب أن يتصف بمجموعة من الخصائص التي تميزه عن غيره من اللاعبين و لابد أن يتصف هذا اللاعب بصفة الطول المعتدل مع الرشاقة و القدرة على الوثب ، كذلك القدرة على التركيز و سرعة الاستجابة ، فالموزع هو المحور الأساسي الذي يركز عليه فريق الكرة الطائرة و هو من يصنع اللعب .

إن الوصول بالرياضة إلى المستوى العالي وتحقيق نتائج ايجابية يتطلب توفر الوسائل والإمكانيات الضرورية التي تساعد الرياضيين على التحضير الحقيقي الجيد،وما يرافق هذا التحضير من تحضير خططيا وبدنيا،ويتطلب النشاط الرياضي إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج ايجابية من جهة، ومن جهة أخرى يعد النشاط الرياضي وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء الصفات البدنية و المهارية،وبالتالي تكمن مهمة المدرب في تحضير اللاعبين نفسيا مستمرا ،والذي يحدد سلوكهم في ظروف التنافس الرياضي مهما كان مدى تعقدها وصعوبتها،حيث لا يمكن القيام بالتحضير بالصدفة أو عشوائيا،بل يجب أن تكون عمليا وعلميا ومنظما ومنتظما وذلك بإتباع بعض الخطوات كمعرفة أبرز الخصائص النفسية لجميع الرياضيين.

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد و أهمها في نفس الوقت حيث أنها تمتاز بتغيرات و تحولات فيزيولوجية و مرفولوجية و نفسية ، و قد تأثر سلبيا في الفرد و هذا يتوقف على عدة ظروف و شروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يعيش فيه ، و هي مرحلة حساسة جدا حيث يتم فيها إعداد المراهق ليصبح متشردا و مسؤولا و يكون عضوا في المجتمع، فهي تعتبر عملية بيولوجية حيوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها .

أَعْلَى السَّمَاوَاتِ

الْأَرْضِ وَالْجِبَالِ وَالنَّجْمِ
الْمُرْتَمِيَةِ وَالْمَرْتَمِيَةِ

تمهيد:

اعتمدنا في بحثنا هذا على مجموعة من الدراسات السابقة و المشابهة التي سنقوم بعرضها بشكل متسلسل زمنيا كما سنوضح اسم و لقب الباحث، عنوان البحث، تاريخها، مستوى الدراسة، المشكلة، هدف البحث، الفرضيات، منهج البحث، العينة و كيفية اختيارها، أدوات البحث، أهم النتائج التي توصل إليها الباحث، و أهم الاقتراحات، و في الأخير سنقوم بالتعليق على هذه الدراسات بحيث سنبرز أهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسات من حيث المنهج المتبع، العينة و كيفية اختيارها، الأدوات المستخدمة، و أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها.

2-1- الدراسات المرتبطة بالبحث:

الدراسة الأولى:

إسم الباحث: نور الدين طاجين.

عنوان الدراسة: علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة.

تاريخ الدراسة: 2001.

مستوى الدراسة: ماجستير. (رسالة ماجستير غير منشورة)

مشكلة الدراسة: تمحورت حول عدة تساؤلات وهي:

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياسين الأول والثاني؟
- هل توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة؟
- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400 م)؟

هدف الدراسة:

التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة، والتعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، التركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400 م).

فرضيات الدراسة:

- 1- توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين الأول والثاني لصالح القياس الأول قيد الدراسة.
- 2- توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة.
- 3- توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400 م).

المنهج المتبع: استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من اجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها.

العينة و كيفية إختيارها: اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى 14 جويلية 2000 المقامة في الجزائر بملعب 5 جويلية، والذين مثلوا عدائي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في العاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.

أداة البحث: استخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتتمثل في اختبار القلق كحالة "سبيلبيرجر" للكشف عن ظاهرة القلق "كحالة وكسمة" لدى الرياضيين في جميع المراحل.

أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح "بوردون - انقي موف" لقياس الانتباه "حدة- تركيز" وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كمقياس لمستوى للعدائين.

أهم النتائج:

- 1- تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.
- 2- كلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.
- 3- تقل حالة القلق عند عدائي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100م و 200م.
- 4- يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات.

الدراسة الثانية:

دراسة للباحث: خيري جمال.

عنوان الدراسة: تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية - القسم الوطني الأول - أكابر - ذكور.

تاريخ الدراسة: أجريت سنة 2008.

مستوى الدراسة: ماجستير.

مشكلة الدراسة: هل يؤثر القلق على مستوى إنجاز لاعبي كرة اليد ؟

هدف الدراسة: تمثل في تحسين مستوى السيطرة على القلق أثناء التدريب أو المنافسة و إيجاد الحلول المناسبة للتقليل من هذه الظاهرة.

فرضيات الدراسة:

- 1- التأثير السلبي للقلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد راجع إلى نقص التحضير النفسي.
- 2- نقص التكوين العلمي و العملي للمدربين ينعكس على مردودية التحضير النفسي للاعبين.
- 3- إدراك اللاعبين لأهمية مسؤوليتهم سبب من أسباب التي تؤدي إلى القلق.

منهج البحث: المنهج التجريبي.

العينة و كيفية اختيارها: اختيرت العينة بالطريقة العشوائية بحيث شملت 40 لاعبا يمثلون اللاعبين الذين شاركوا في القسم الوطني الأول ذكور لموسم 2007-2008 و 10 مدربين.

أداة البحث: مجموعة من المقاييس النفسية أجريت على اللاعبين و استبيان موجه للمدربين.

أهم النتائج التي توصل لها الباحث:

- 1- التحضير النفسي للاعبي كرة اليد بالجزائر لا يخضع لاساليب علمية كما هو معمول بها في البلدان المتطورة في هذا المجال و هذا بسبب نقص التكوين و التوعية عند المدربين.
- 2- عدم الإهتمام بهذا الجانب المهم في حياة اللاعب و هذا النقص يسبب و يجعل اللاعب غير مؤهل نفسيا لخوض المنافسة بسبب عدم قدرته على تجاوز الأعراض النفسية المعيقة لأدائه و هذا ما يؤثر على تماسك الفريق و نتائجه.

أهم الاقتراحات:

- 1- ضرورة توفير مختصين في التحضير النفسي في الفرق الرياضية
- 2- الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين قبل أثناء و بعد المباراة
- 3- التنسيق بين التدريب البدني و الفني و التكتيكي و النفسي لأن كل واحد يكمل الآخر.

الدراسة الثالثة:

دراسة للباحث: برنان شريف مصطفى.

عنوان الدراسة: قلق المنافسة الرياضية و علاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

تاريخ الدراسة: أجريت سنة 2009.

مستوى الدراسة: ماجستير.

مشكلة الدراسة: هل لقلق المنافسة الرياضية علاقة بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

هدف الدراسة: تمثل في تخطيط خطة للتحصير النفسي للاعبين و الحث على زيادة تكوين المدربين فيما يخص التحصير النفسي و العمل على الحد من هذه الظاهرة في وسط لاعبي كرة القدم.

فرضيات الدراسة:

- 1- شعور أغلب اللاعبين بالتوتر و القلق النفسي أثناء المنافسة سببها يعود إلى نقص التحصير النفسي.
 - 2- نقص الثقة بالنفس و إن لم نقل انعدامها بين اللاعب و مدربه بسبب نقص الاتصال بينهم.
 - 3- نقص الأخصائين النفسيين بسبب نقص التحصير النفسي لدى اللاعبين.
 - 4- تركيز المدربين على الجانب البدني و التقني و التكتيكي لتحقيق نتائج و إعطاء الجانب النفسي أهمية قليلة و هذا الأخير له ردود فعل في إحراز نتائج أفضل.
- المنهج المتبع: استعمل الباحث المنهج التجريبي.
- العينة و كيفية اختيارها: استعمل العينة العشوائية تمثلت في 20 لاعبا و 10 مدربين.
- أداة البحث: مقياس للمدربين و اختبار للاعبين.
- أهم النتائج التي توصل إليها:

- 1- يتميز لاعبو كرة القدم المستوى الأول صنف أكبر بأبعاد متعددة من قلق المنافسة (الثقة بالنفس، القلق المعرفي، القلق البدني)
- 2- يتميز لاعب كرة القدم بأبعاد مختلفة لدافعية الإنجاز و هي: دافع إنجاز النجاح و دافع تجنب الفشل.
- 3- وجود علاقة إرتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين قلق المنافسة و دافعية الإنجاز و أبعادها.

4- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز بين فئة ذوي المستوى المنخفض و فئة ذوي المستوى المرتفع من قلق المنافسة.

5- يوجد اختلاف أو فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المنافسة حسب متغير الخبرة و نتائج الفرق.

أهم الاقتراحات:

1- التركيز على التحضير النفسي للاعبين.

2- ضرورة توفير أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

3- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

4- خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

5- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية من جهة ولجان الأناصار من جهة أخرى للنهوض بالثقافة الرياضية.

الدراسة الرابعة:

دراسة للباحث: وقاس حكيم.

عنوان الدراسة: تأثير القلق على الإنجاز الرياضي عند صانع الألعاب في الكرة الطائرة - صنف أشبال.

تاريخ الدراسة: أجريت سنة 2011.

مستوى الدراسة: ماجستير.

مشكلة الدراسة: ما مدى تأثير القلق على الإنجاز الرياضي عند المعد في الكرة الطائرة صنف أشبال.

أهداف الدراسة:

- إيجاد الحلول المناسبة للتخفيف من حدة القلق أثناء المنافسة.

- معرفة مستوى و خبرة المدربين في التعامل و مواجهة قلق المنافسة.

- تحسين مستوى السيطرة على القلق أثناء المنافسة.

- معرفة أسباب القلق لدى معدي الكرة الطائرة أثناء المنافسة.

فرضيات الدراسة:

- 1- التأثير السلبي للقلق على مستوى الإنجاز لدى المعدين راجع إلى نقص التحضير النفسي.
- 2- نقص تكوين المدربين في جانب التحضير النفسي ينعكس على أداء المعدين.
- 3- إدراك المعدين لأهمية منصبهم في الفريق يؤدي إلى شعورهم بالقلق.

المنهج المتبع: تماشياً مع طبيعة الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي.

العينة و كيفية اختيارها: استعمل العينة العشوائية تمثلت في 20 معداً من بين 42 معد و 10 مدربين من بين 21 مدرب في الكرة الطائرة.

أداة البحث: استعمل الباحث أداة الاستبيان موجه لكل من المعدين و المدربين.

أهم النتائج التي توصل إليها:

- 1- المعد أهم لاعب في الكرة الطائرة و ذو مسؤولية كبيرة في الفريق.
- 2- القلق من أكبر المشاكل التي يعاني منها المعد في مرحلة المراهقة.
- 3- مرحلة المراهقة من أهم و أصعب مراحل النمو و هي مرحلة نمو سريعة و حساسة.
- 4- للتحضير النفسي دور كبير و أهمية بالغة في إنجازات و مردود المعد.

أهم الاقتراحات التي أوصى بها الباحث:

- 1- الاهتمام بتكوين و تدريب الأصناف الصغرى خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- 2- إعطاء الأولوية و الاهتمام الأكبر للتكوين الذهني للاعبين و المعدين بصفة خاصة.
- 3- الاعتماد على مقاييس علمية دقيقة في انتقاء و اختبار المعدين عند الأصناف الصغرى.
- 4- ضرورة تكوين المدربين تكويناً جيداً و خاصة تكوينهم في مجال التحضير النفسي.
- 5- يجب على المدربين أن يولوا التحضير النفسي الخاص بالمعدين أولوية و اهتماماً كبيرين.
- 6- يجب أن يكون التحضير النفسي مخططاً تخطيطاً جيداً أو مبرمجاً بدقة حسب برامج المنافسة و لا يكون ظرفياً

الدراسة الخامسة:

- (نظرا لنقص الدراسات المشابهة لدراستنا استعنا بدراسة أقل درجة علمية من أجل المساعدة في إثراء المعلومات البحثية) دراسة للباحث: أوكيل حليم.

عنوان الدراسة: التحضير النفسي و دوره في الرفع من الدافعية لدى لاعبي كرة الطائرة - صنف أشبال - دراسة ميدانية لبعض نوادي ولاية البويرة.

تاريخ الدراسة: أجريت سنة 2012.

مستوى الدراسة: ليسانس.

مشكلة الدراسة: هل للتحضير النفسي دور في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

هدف الدراسة: لفت الانتباه إلى الاهتمام بكل الجوانب أثناء العملية التدريبية.

فرضيات الدراسة:

1- هناك تحضير نفسي عند لاعبي كرة الطائرة الجزائرية صنف أشبال.

2- هناك أثر لمستوى التحضير النفسي على أداء و مردود اللاعبين.

3- للمدرب دور في تحضير اللاعبين نفسيا قبل و أثناء المنافسة.

المنهج المتبع: تماشيا مع طبيعة الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي.

العينة و كيفية اختيارها: استعمل العينة العشوائية من مجتمع أصلي مقدر بـ 15 فريقا حيث كان عدد الفرق في العينة المختارة 3 فرق.

أداة البحث: استعمل الباحث أداة الاستبيان موجه لكل من اللاعبين و المدربين.

أهم النتائج المتوصل إليها:

1- التحضير النفسي يلعب دورا هاما و كبيرا في الرفع من قدرات اللاعبين و اكتسابهم دافعية للوصول إلى المستوى العالي.

2- التحضير النفسي يعتبر كعامل وقائي يخفف من الآثار السلبية الناتجة عن الخوف القلق و التوتر كما يعتبر مفتاح النجاح و الوسيلة الأساسية للوقاية من الضغوط و قلق المنافسة و الفشل في مسارهم الرياضي.

أهم الاقتراحات التي قدمها الباحث:

- 1- توفير خدمات نفسية أكثر خاصة في التحضير للمنافسات القارية و الدولية.
- 2- توعية اللاعبين و تحسيسهم بضرورة الاهتمام بالدافعية للرفع من مردودهم في المنافسات.
- 3- توعية الطاقم الفني بإتخاذ هذه المركبات بعين الإعتبار و الاهتمام باللاعبين خاصة في مختلف المنافسات الدولية و القارية.
- 4- إدراج مختصين في التحضير النفسي الرياضي في فرق الكرة الطائرة الجزائرية بغية الوصول إلى الأهداف المسطرة.

2-2- التعليل على الدراسات:

من البديهي و المعروف أن الدراسة العلمية و البحث العلمي على وجه الخصوص يتم بطابعه التراكمي ، فما من دراسة أو بحث إلا و جاءت بعده دراسات و بحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح و التحليل ، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب و بذلك تتشكل هذه الدراسات.

و من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة لموضوعنا "مدى انعكاس حالة التوتر على أداء موزع الكرة أثناء المنافسة صنف أشبال (15-17 سنة) اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي و التجريبي بأدوات مختلفة متمثلة في الاستبيان، اختبارات و مقاييس وتبيين النتائج المتوصل إليها إلى أهمية و دور التحضير النفسي قبل أو بعد الدخول في المنافسة و بالتالي يجب إعطائه أهمية و ذلك لما يترتب عليه على نفسية اللاعب إن لم تعطه حقه كما يجب يجعل الرياضي في اضطرابات نفسية كالخوف و الشعور بعدم القدرة على الأداء الجيد أحيانا و قد وجد التدريب النفسي بأهداف و إجراءات و أدوات تحد من أثر هذه المشاكل بحيث يجب الرفع من شأن التحضير النفسي فهو جزء من التدريب الرياضي الحديث و من بين المشاكل التي يعالجها : حالة التوتر و القلق في المنافسة قبلها أو بعدها الذي له آثار و انعكاسات على أداء اللاعب و على تماسك الفريق و نتائجه و هذا يعني أن المشاكل النفسية (التوتر) له أسباب و عوامل مرتبطة و له سوابق و خلفيات يجب تحديدها و معالجتها بطرق علمية مضبوطة ، و التغلب على هذه المشاكل يعتمد على تخطيط شامل وفق إستراتيجية مدروسة في التحضير النفسي و التي تعني دورها توفر التكوين الجيد و معرفة ذات مستوى عالي للمدربين.

و الهدف من كل هذا هو التوصل إلى نقاط أساسية مشتركة بين الدراسات السابقة و المشابهة خلاصتها أن محاربة " التوتر و القلق " نتركز على تكوين المدرب في التحضير النفسي بشكل أساسي للتركيز على هذا الجانب بشكل أكبر لمواجهة القلق الذي يعتبر من أكبر المشاكل التي يعاني منها اللاعبون بصفة عامة.

خلاصة:

عند الخوض في دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها و تعتمد عليها و تعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية إذا أنه من الضرورة ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض حتى يتسنى لنا تصنيف و تحليل معطيات البحث و الربط بينهما و بين الموضوع الوارد و البحث فيه.

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة و التي تطرقنا إليها أظهرت أن التحضير النفسي له أهمية كبرى كغيره من المجالات الأخرى (الإعداد البدني ، التقني و التكتيكي) مما يدفع اللاعبين إلى التحرر النفسي و يجب على كل فريق مراعاة هذا الجانب فهو يعتبر المحرك و المنشط و القوة الدافعة للفريق و اللاعبون نحو النجاح و لا تأتي ديناميكية التآلق الرياضي فقط على تقنية مكيفة و أساليب بدنية جديدة و إنما تمر أيضا بعوامل نفسية لا يمكن تطويرها إلا من خلال برنامج متكامل للتحضير النفسي.

الحمد لله الذي
خلقنا من طين

الارض والطين
الذي خلقنا من
الارض والطين
الذي خلقنا من
الارض والطين

الفصل الثالث

منهجية البحث

واجراءاته الميدانية

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى كشف الحقائق ، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها.

و على ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا والمتمثلة في المحاور الخمسة في الجانب النظري وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث ، تم وضع أسئلة متمثلة في استمارة استبيان و أسئلة مقابلة تهدف إلى خدمة البحث وتحقيق فرضياته ، وزعت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق منهجية محددة مقسمة على فصلين في الجانب التطبيقي ، حيث تم تخصيص الفصل الثالث لشرح الدراسة الاستطلاعية من تحديد لمجالها المكاني و الزماني و كشف الشروط العلمية لأداتها و ضبط متغيراتها و عينة البحث و شرح المنهج المستخدم في ذلك و أدوات الدراسة ، أمّا الفصل الرابع فقد خصص لعرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في عملية طبع و توزيع الاستبيان على الموزعين و إجراء المقابلة مع المدربين قمنا بإجراء دراسة استطلاعية تشمل في توزيع 7 استمارات و إجراء مقابلتين على نفس عينة البحث و ذلك للتأكد من وضوح و فهم الموزعين و المدربين للأسئلة المطروحة الأمر الذي جعلنا نقوم بطبع الاستبيان و طرحه و توزيعه على العينة و إجراء المقابلة.

3-2- الدراسة الأساسية:

تعتبر الدراسة الأساسية خطوة ضرورية و ركيزة أساسية من دعائم البحث العلمي و لذا وجب على الباحث التطرق إليها بهدف توضيح الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية و ظروف تطبيقها و كيفية تفرغها و الحصول على الدرجات مع إبراز المجتمع الأصلي للدراسة و عينت هذا البحث و خصائصها و طريقة اختيارها. (حسن، 1995، ص73)

3-3 - المنهج المستخدم:

تماشيا مع طبيعة الدراسة الحالية اتبعنا المنهج الوصفي لأن بحثنا يهدف إلى الكشف عن الحقائق و تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها ، و هذه الأخيرة تعني مجموعة المناهج و الطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، و بالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ، ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها و قياسها و تحليلها من أجل استخلاص نتائجها و الوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها (معتوق، 1998، ص 231)

3-4 - ضبط متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل: حدد المتغير المستقل في بحثنا وهو التوتر .

المتغير التابع: حدد في بحثنا و هو أداء الموزع أثناء المنافسة.

3-5 - مجتمع البحث:

Zone 01 : Bouira – Nombre de CSA : 46					
N°	Communes	Dénomination du CSA	Président	N° Agrément	Date
1.	Bouira	Anciens Sportifs de Bouira El Mouloudia AASMB	KADI Yahya	04/2013	20/08/2013
2.		Union Sportive MBouira USMB	OUSSADI Mustapha	17/2013	12/02/2013
Zone 03 : Lakhdaria – Kadiria - Aomar Nombre de CSA : 30					
N°	Communes	Dénomination du CSA	Président	N° Agrément	Date
3.	Lakhdaria	Itihad Baladiat Lakharia IBL	GOURA Brahim	04/2013	20/01/2013
4.		Etoile Sportif Baladiet Lakhdaria ESBL	BOUDRAA Yaçine	07/2013	19/08/2013
5.		Baraim El Amel volley ball BAV	TELKHOUKHE Nouria	15/2013	06/11/2013
6.	Kadiria	Raid Chabab Kadiria RCK	GUELIL Maurad	05/2013	12/01/2013
7.	Aomar	Etoile Sportif Aomar ESA	ZEGOUAR Hamza	09/2013	20/10/2013
Zone 04 : Ain Bessem Nombre de CSA : 29					
N°	Communes	Dénomination du CSA	Président	N° Agrément	Date
8.	Ain Bessem	Mostakbel Ain Bessem MAB	MEBARKI Hakim	05/2013	29/06/2013

الجدول أ: يمثل مجتمع البحث

3-6- العينة و كيفية اختيارها :

تعتبر عملية اختيار العينة من أهم المراحل و أبرزها في البحث العلمي و نظرا لطبيعة بحثنا و تطلعنا للموضوعية في النتائج ارتأينا اختيار العينة القصدية و التي شملت 8 نوادي الكرة الطائرة بمختلف بلديات ولاية البويرة تضم 25 موزعا و 8 مدربين.

العينة العشوائية : و تعتمد هذه الطريقة على منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع على أن يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع (معين، 1998، ص

(34

عدد الموزعين	عدد المدربين	النادي	البلدية
3	1	IBL	الأخضرية
4	1	ESBL	
3	1	BAV	
3	1	USMB	البويرة
3	1	AASMB	
3	1	RCK	قادرية
3	1	ESA	عمر
3	1	MAB	عين بسام

الجدول ب: يمثل عينة البحث

3-7- مجالات البحث:

- المجال البشري:

شمل 25 موزع في الكرة الطائرة و 8 مدربين من بعض أندية بلديات ولاية البويرة.

- المجال المكاني :

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على ثمانية أندية تابعة لمختلف بلديات ولاية البويرة ذكرناها سابقا.

- المجال الزماني :

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر ديسمبر إلى غاية أواخر شهر ماي حيث خصصت الأشهر الثلاثة الأولى (ديسمبر ، جانفي ، فيفري) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في مارس، افريل و ماي تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و المقابلة ثم توزيعها على العينة المختارة ، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها .

3-8- أدوات الدراسة:

- المقابلة:

هي عبارة عن محادثة موجهة بين الباحث والمبحوث يقوم بها فرد مع آخر أو فرد ومجموعة أفراد يهدف الحصول على معلومات تستخدم في التوجيه أو العلاج أو لتشخيص ظاهرة ما. (معين، 1998، ص 54)

- خصائص المقابلة:

- هي عبارة عن تبادل لفظي بين الباحث والمبحوث حيث يلاحظ الباحث المظاهر التعبيرية والحركية التي تطرأ على الشخص المفحوص.

- أن تتم بين شخصين أو مجموعة من الأشخاص في موقف واحد.

- تحتوي على هدف واضح ومحدد، وموجه نحو غرض معين.

أنواع المقابلات الشخصية:

أ- المقابلة الحرة:

وهي تسمح للفاحص بأن يتفرق حديثه في أي اتجاه يراه مناسب لدراسة موضوعه وتشخيص الحالة التي أمامه (المنافسات العادية) وتسمح المقابلة الحرة للمفحوص بالارتياح، والاطمئنان، كما أن السير بالأسئلة في اتجاهات مختلفة يساعد الباحث في الكشف عن مميزات وخصائص لا تظهر إذا ما حددت أسئلة المقابلة (مجال الكلام حول الأسئلة مفتوح وغير مقيد)، وعلى العموم فإن المقابلة الحرة لا تستخدم في اختيار صحة الفروض أو التحقيق منها، بل هي تعتبر من الأدوات الأساسية في البحوث الكشفية التي عنها في الخطوات الأولى من البحث فقد تكشف للباحث عن الانسيابية في وضع الاستمارة، أو الاستمارة المقابلة المتقنة (بمعنى تساعد في صياغة الإشكالية ثم الكشف عن نقاط غامضة). (معين، 1998، ص 54)

من خلال المقابلة الحرة نعرف منها أشياء كثيرة، ثم نتطرق إلى المقابلة المقننة ويجب أن يكون للباحث دراية بكل المصطلحات العلمية المتناولة.

ب- المقابلة الشخصية:

وهي تهدف إلى فهم مشكلة معينة وكذا معرفة الأسباب التي أدت إلى بروزها وما مدى خطورتها.

ج- المقابلة العلاجية:

وهي تستخدم في معالجة بعض الأمراض والمشكلات النفسية والغاية منها هو إيجاد الأسلوب الملائم لتشخيص الحالات الانفعالية للأشخاص المفحوصين.

د- المقابلة الإرشادية (التوجيهية):

وهدفها تقديم المساعدة وتوجيه الأفراد للتغلب على المشكلات اليومية.

هـ- المقابلة المقننة:

وهي التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة محددة بدقة تهدف للحصول على معلومات مختلفة حول مشكلة ما، وهي تتميز بتنظيم الأسئلة وشمولها للموضوع المعالج ولأطراف وأقسام المشكلة (يجب معرفة ما يحيط بالمشكلة أولاً من أسباب ودوافع ومؤثرات وعوامل... الخ). (معين، 1998، ص 56)

كما يجب طرح أسئلة جزئية أولاً ثم يطرح السؤال المقنن (أي أسئلة مرتبة وبنفس الطريقة والأسلوب).

وعليه فإن المقابلة المقننة تنقسم إلى ثلاث أصناف وذلك حسب نوع الأسئلة:

- مقابلة معلقة:

الإجابة فيها بـ: موافق أو غير موافق، نعم أو لا.

- مقابلة مفتوحة:

الإجابة عن الأسئلة تكون غير محددة (مثال: ما رأيك في الرياضة المدرسية في الجزائر).

- مقابلة نصف مفتوحة:

مزيج بين النوعين السابقين مثل: أجب بنعم أو لا ثم أعط رأيك.

- أسئلة المقابلة: تضمنت المقابلة 18 سؤال شفوي موجه للمدرسين بحيث اعتمدنا على الأسئلة المفتوحة، احتوى المحورين الأول والثاني على 5 أسئلة و المحور الثالث 8 أسئلة.

- الاستبيان: و هي أداة للحصول على البيانات حول المبحوث ، فيقدم الباحث عدد من الأسئلة المكتوبة على نموذج معد لخدمة أغراض بحثه ، و على المبحوث أن يجيب على هذه الأسئلة بنفسه، و الاستبيان قد يكون مقيداً أو مفتوحاً أو مقيداً و مفتوحاً معاً (عثمان، 1998، ص 29)

- استمارة الاستبيان: تضمنت استمارة الاستبيان 19 سؤالاً خاصة بالموزعين اعتمدنا فيها في الغالب على الأسئلة المغلقة و المقيد، احتوى المحور الأول على 7 أسئلة و المحور الثاني 7 أسئلة و المحور الثالث 5 أسئلة.

- الأسئلة المغلقة: و تعتمد على أفكار الباحث و أغراضه من البحث، و النتائج المستوفاة منه غالباً ما تكون بـ (نعم أو لا) أو اختيار الجواب الصحيح من طرف المستجوب من بين الإجابات المقترحة .

- أسلوب توزيع الاستبيان: في نهاية صياغة الاستبيان و بعد موافقة الدكتور المشرف و اللجنة المحكمة عليه قمنا بتوزيعه على أفراد العينة بصفة شخصيّة أو عن طريق مساعدة بعض الزملاء.

3-9 - الأسس العلمية للأداة:

- الموضوعية:

من أجل معرفة مدى التوافق بين أسئلة الاستمارة الاستبائية و أسئلة المقابلة مع إشكالية و فرضيات البحث و بغية تحري الصدق و موضوعية الأداة العلمية، قمنا بعرض الاستمارة على مجموعة دكاتره القسم الذين اعتبروا كمحكمين، و بعد موافقة الأستاذ المشرف و الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات و توجيهات الأساتذة المحكمين قمنا بعملية توزيع الاستمارة الاستبائية على أفراد العينة و إجراء المقابلة.

3-10 - الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية: بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.

طريقة حسابها: ع ----- %100

ت ----- س س = ت * 100

حيث أن: ع

ع: عدد العينة.

ت: عدد التكرارات

س : النسبة المئوية

- اختبار كاي تربيع: يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان و هي كما يلي:

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مع (ت ح - ت ن) 2}}{\text{ت ن}}$$

ت ن

درجة الخطأ المعياري ($\alpha = 0.05$)

درجة الحرية ($r-1$) حيث r تمثل عدد الفئات

إذا كانت عدد التكرارات أقل من 05 نستعمل تصحيح ' ياتس':

$$\frac{\text{مح (ت ح - ت ن - 0.5)} \times 2}{\text{ت ن}} = \chi^2$$

ت ن

يمثل χ^2 : القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة)

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

يتم عدد التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة:

$$\frac{\text{ت ن}}{\text{و}} = \text{ت ن}$$

ن: العدد الكلي لأفراد العينة

و: يمثل عدد الاختبارات الموضوعية للأسئلة

خلاصة:

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقا من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزماني والمكاني ، والشروط العلمية للأداة وضبط لمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان و المقابلة و الوسائل الإحصائية و التي سنحاول في الفصل الموالي بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.

الفصل الرابع

عرض و نظير

و مناقشة النتائج

- تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

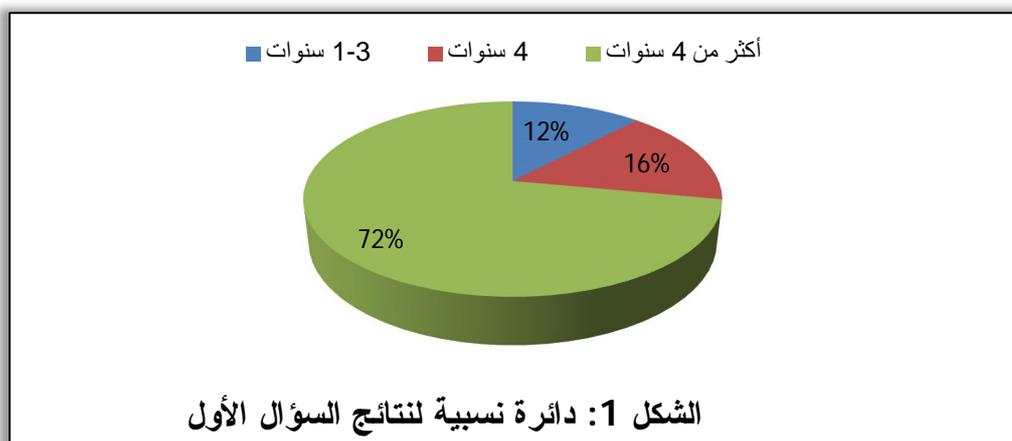
سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث و الاستنتاج العام بالإضافة إلى الخاتمة و الاقتراحات و الفروض المستقبلية.

4-1- عرض و تحليل النتائج:

المحور الأول: زيادة توتر الموزع أثناء المنافسة راجع إلى خصائص شخصيته.
السؤال الأول: ما هي مدة ممارستك للكرة الطائرة ؟
الغرض من السؤال: معرفة مدة ممارسة الموزع للكرة الطائرة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
1-3 سنوات	3	12%	16.88	5.99	0.05	2	دالة
4 سنوات	4	16%					
أكثر من 4 سنوات	18	72%					
المجموع	25	100%					

الجدول 1: يبين نتائج الإجابة على السؤال الأول.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 18 موزعا أي ما يعادل 72% من مجموع العينة قدرت سنوات ممارستهم للكرة الطائرة بأكثر من 4 سنوات و 3 موزعين ما يعادل 12% من سنة إلى 3 سنوات و 4 موزعين أي ما يعادل 16% كانت مدة ممارستهم للكرة الطائرة 4 سنوات.
 و من الجدول نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة (16.88 > 5.99) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 2 وبالتالي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

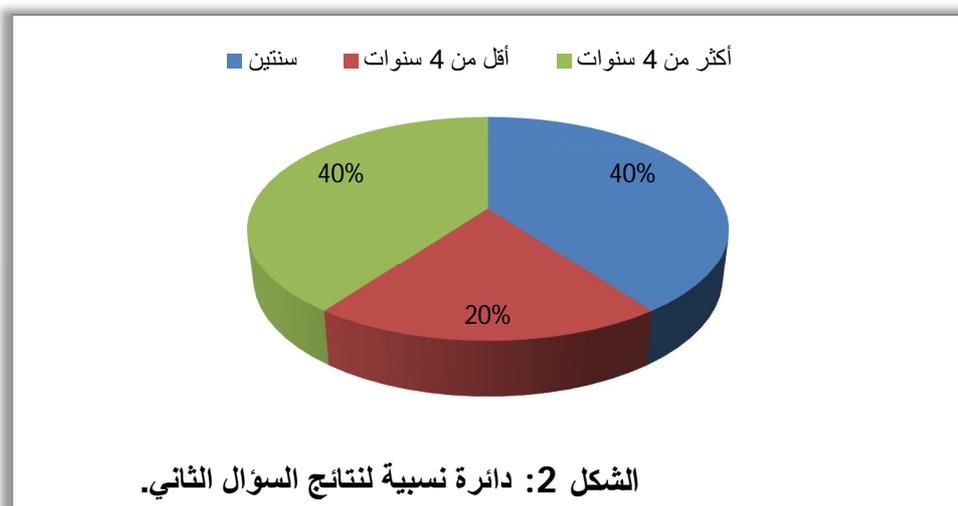
النتائج

الاستنتاج: من النتائج المتحصل عليها نستنتج أنه لا يوجد اهتمام كبير بالأصناف الصغرى أي أن الأطفال لا يمارسون الكرة الطائرة بكثرة.

السؤال الثاني: ما هي عدد سنوات لعبك في منصب الموزع ؟
الغرض من السؤال: معرفة عدد سنوات التخصص في منصب الموزع.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
سنتين	10	40%	2.00	5.99	0.05	2	غير دالة
أقل من 4 سنوات	5	20%					
أكثر من 4 سنوات	10	40%					
المجموع	25	100%					

الجدول 2: يبين نتائج الإجابة على السؤال الثاني.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 10 موزعين أي ما يعادل 40% من مجموع العينة قدرت سنوات تخصصهم في منصب الموزع بأكثر من 4 سنوات و 10 موزعين ما يعادل 40% سنتين و 5 موزعين أي ما يعادل 20% كانت سنوات تخصصهم في منصب الموزع 4 سنوات.

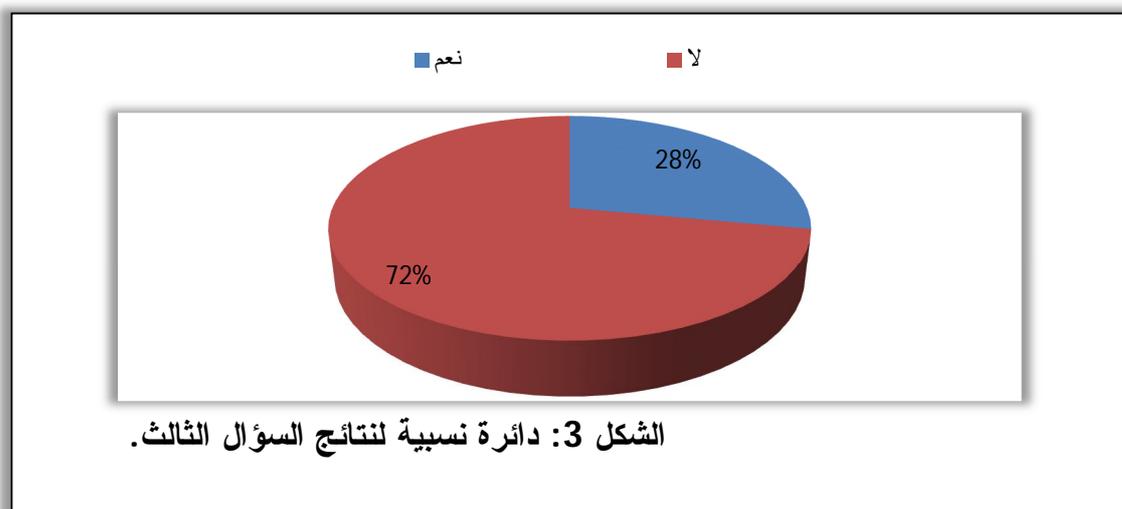
النتائج

و من الجدول نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولة (2.00 > 5.99) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 2 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: من النتائج المتحصل عليها نستنتج أنه هناك اختلاف و تفاوت في الخبرة بين الموزعين.

السؤال الثالث: هل ترى بأن طبيعة شخصيتك لها دور في مردود لعبك ؟
الغرض من السؤال: معرفة إن كان لطبيعة الشخصية دور في مردود اللعب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	7	28%	4.84	3.84	0.05	1	دالة
لا	18	72%					
المجموع	25	100%					

الجدول 3: يبين نتائج الإجابة على السؤال الثالث.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 18 موزع أي ما يعادل 72% من مجموع العينة يرون بأن طبيعة شخصيتهم ليس لها دور في مردود لعبهم و 7 موزعين ما يعادل 28% يرون بأن طبيعة شخصيتهم لها دور في مردود لعبهم.

النتائج

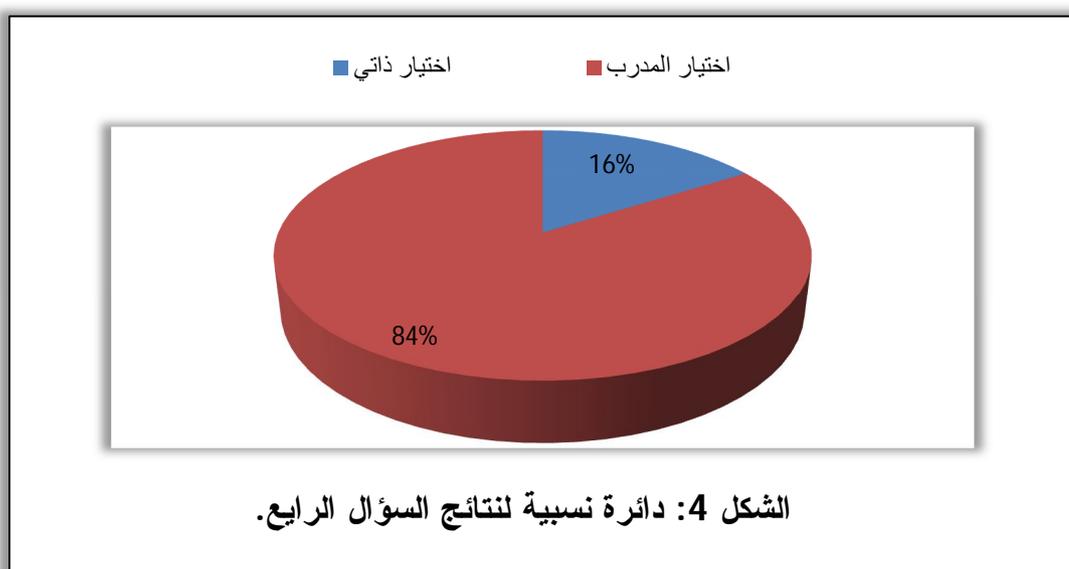
و من الجدول نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة (4.84 > 3.84) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: من النتائج المتحصل عليها نستنتج أن الموزعين غير واعون بتأثير نوع و طبيعة الشخصية في مردود اللعب و ذلك راجع إلى صغر سنهم.

السؤال الرابع: كيف تم اختيارك لمنصب الموزع ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان وراء اختيار منصب الموزع اللاعب أو المدرب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
اختيار ذاتي	4	16%	11.56	3.84	0.05	1	دالة
اختيار المدرب	21	84%					
المجموع	25	100%					

الجدول 4: يبين نتائج الإجابة على السؤال الرابع.



تحليل النتائج:

النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 21 موزعا أي ما يعادل 84% من مجموع العينة كان قرار اختيار منصب الموزع لهم راجع إلى المدرب و 4 موزعين ما يعادل 16% كان قرارهم ذاتي.

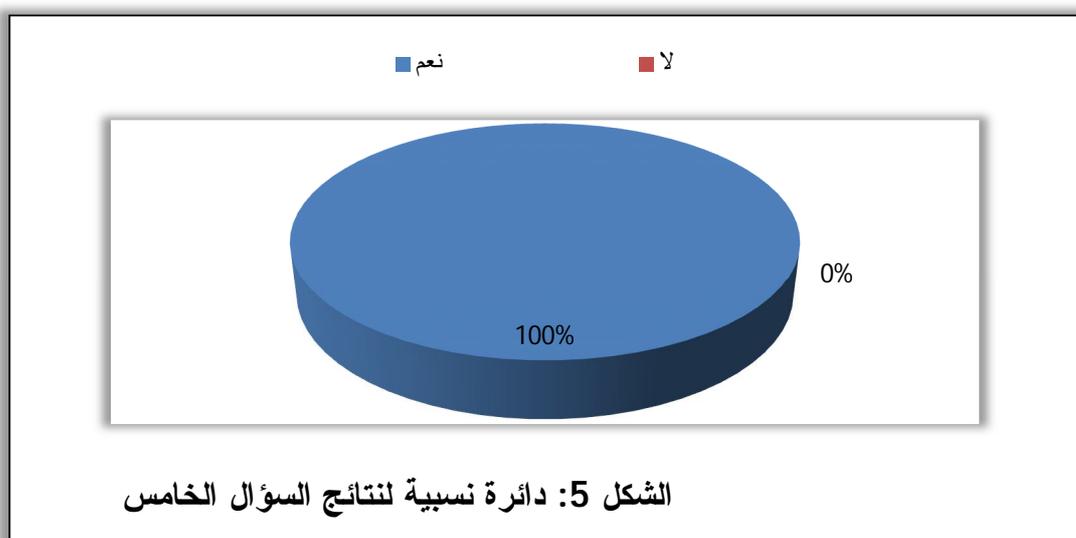
و من الجدول نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة (3.84 < 11.56) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 1 وبالتالي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: من النتائج المتحصل عليها نستنتج للمدرب دور و أهمية في انتقاء و اختيار اللاعب الذي يتمتع بكفاءات خاصة التي بدورها تمكنه من القيام بدور الموزع على أكمل وجه.

السؤال الخامس: هل تدرك مسؤولية منصبك بالفريق ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى إدراك الموزعين لمسؤوليتهم في الفريق.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	25	100%	25	3.84	0.05	1	دالة
لا	0	0%					
المجموع	25	100%					

الجدول 5: يبين نتائج الإجابة على السؤال الخامس.



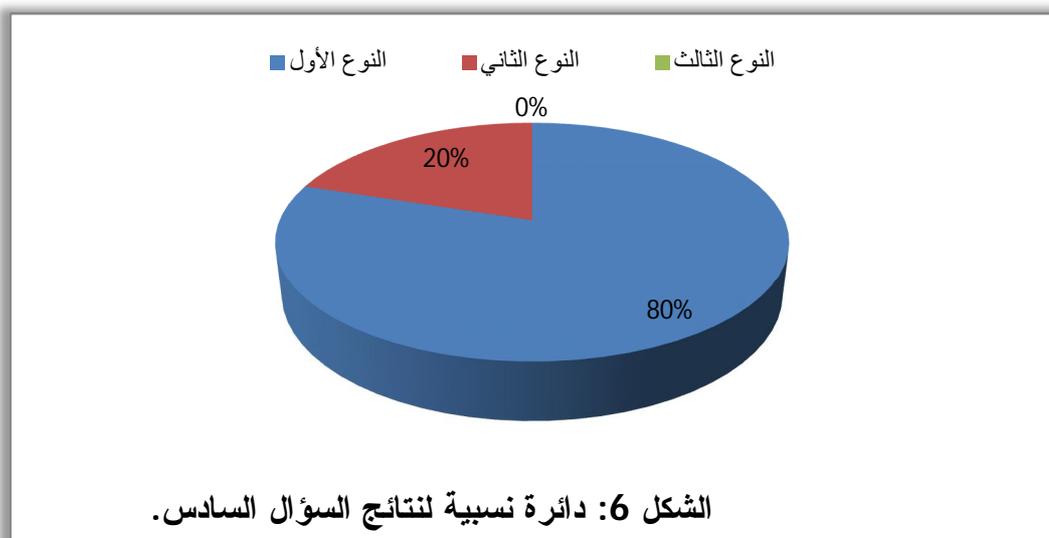
تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى كل الموزعين 25 موزعا أي ما يعادل 100% من مجموع العينة على دراية بأهمية منصبهم في الفريق و من الجدول نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة (25 < 3.84) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 1 وبالتالي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: من النتائج المتحصل عليها نستنتج أن الموزعين واعون بقيمة و أهمية منصبهم عن باقي المناصب الأخرى في فريق الكرة الطائرة.

السؤال السادس: اختر من الجدول نوع الشخصية التي تتماشى معك.
الغرض من السؤال: معرفة نوع الشخصية التي تتناسب مع الموزع.

الدلالة	درجة الحرية	نسبة الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
دالة	2	0.05	5.99	26.01	80%	20	النوع الأول
					20%	05	النوع الثاني
					00%	00	النوع الثالث
					100%	25	المجموع

الجدول 6: يبين نتائج الإجابة على السؤال السادس.



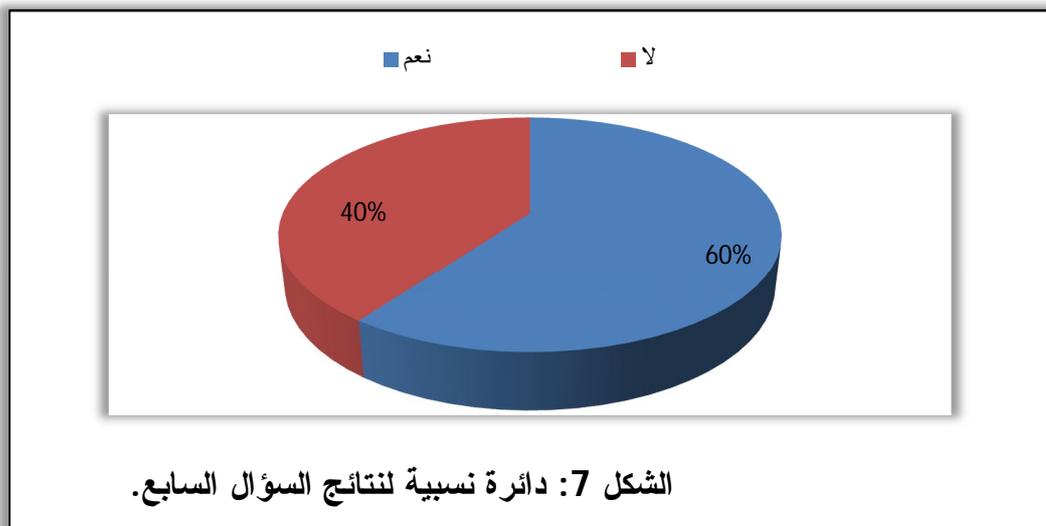
تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى 20 موزع أي ما يعادل 80% من مجموع العينة اختاروا النوع الأول المتمثل في الشخصية المتوترة و 5 منهم ما يعادل 20% اختاروا النوع الثاني المتمثل في الشخصية المتوازنة أما النوع الثالث المتمثلة في الشخصية المكبوتة لم تتوافق مع كل موزعي العينة. و من الجدول نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة (26.01 < 5.99) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 2 وبالتالي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج من النتائج أن هناك علاقة كبيرة بين نوع شخصية الموزع و مردوده في المنافسة.

السؤال السابع: هل علاقتك بزملائك في الفريق لها انعكاس على حالة توترك ؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كانت علاقة الموزع بزملائه لها انعكاس على حالة التوتر لديه.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	15	60%	1	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	10	40%					
المجموع	25	100%					

الجدول 7: يبين نتائج الإجابة على السؤال السابع.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 15 موزعا أي ما يعادل 60% من مجموع العينة يجدون أن علاقتهم بزملائهم لها انعكاس على حالة التوتر لديهم أما 10 موزعين المتبقين ما يعادل 40% يجدون أنها لا تؤثر عليهم.

و من الجدول نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولة ($1 > 3.84$) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 1 وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من النتائج المتحصل عليها نستنتج أن علاقة الموزع مع زملائه لها انعكاس على حالة التوتر في الفريق و بالتالي على مردود الفريق.

مناقشة نتائج المحور الأول:

من خلال النتائج المتوصل إليها في السؤال الأول وجدنا أنه لا يوجد اهتمام كبير بالأصناف الصغرى أي أن الأطفال لا يمارسون الكرة الطائرة بكثرة و من نتائج السؤال الثاني وجدنا أنه هناك اختلاف و تفاوت في الخبرة بين الموزعين أما في السؤال الثالث نرى أن الموزعين غير واعون بتأثير توع و طبيعة الشخصية في مردود اللعب و ذلك راجع إلى صغر سنهم و من خلال نتائج السؤال الرابع نستنتج للمدرب دور و أهمية في انتقاء و اختيار اللاعب الذي يتمتع بكفاءات خاصة التي بدورها تمكنه من القيام بدور الموزع على أكمل وجه و في السؤال الخامس نرى أن الموزعين واعون بقيمة و أهمية منصبهم عن باقي المناصب الأخرى في فريق الكرة الطائرة أما بالنسبة للسؤال السادس نقول أن هناك علاقة كبيرة بين نوع شخصية الموزع و مردوده في المنافسة و في السؤال السابع و الأخير نستنتج أن علاقة الموزع مع زملائه لها انعكاس على حالة التوتر في الفريق و بالتالي على مردود الفريق.

النتائج

في الأخير و من خلال ما توصلنا إليه من النتائج و تبيان وجود دلالة إحصائية في أكثرية الأسئلة يمكن الجزم بأن زيادة توتر الموزع أثناء المنافسة راجع إلى خصائص شخصيته و عليه يمكن القول بان الفرضية الأولى قد تحققت.

المحور الثاني: توتر الموزع راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي.

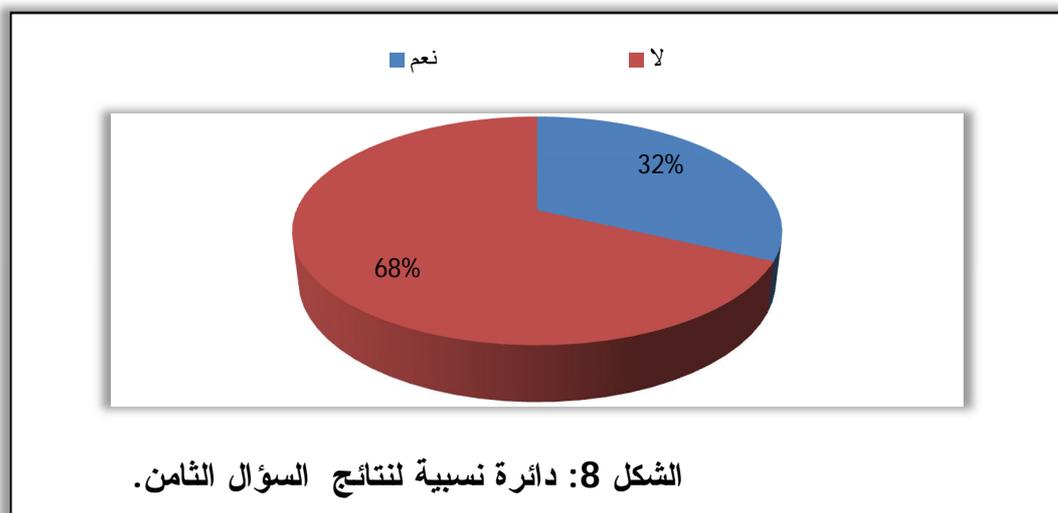
السؤال الثامن: هل يقوم المدرب بتحضير نفسي خاص بك ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان الموزع يقوم بتحضير نفسي خاص بالموزع.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	8	32%	3.24	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	17	68%					

					25	100%	المجموع
--	--	--	--	--	----	------	---------

الجدول 8: يبين نتائج الإجابة على السؤال الثامن.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 17 موزعا أي ما يعادل 68% من مجموع العينة لا يحضون بتحضير نفسي خاص بهم أما 8 موزعين المتبقين ما يعادل 32% يحضون به. و من الجدول نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولة ($3.24 > 3.84$) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 1 وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: من النتائج المتحصل عليها نستنتج أن هناك نقص في الاهتمام بالتحضير النفسي الخاص بالموزعين و بالتالي نقص في المراعاة لمنصب الموزع في الفريق.

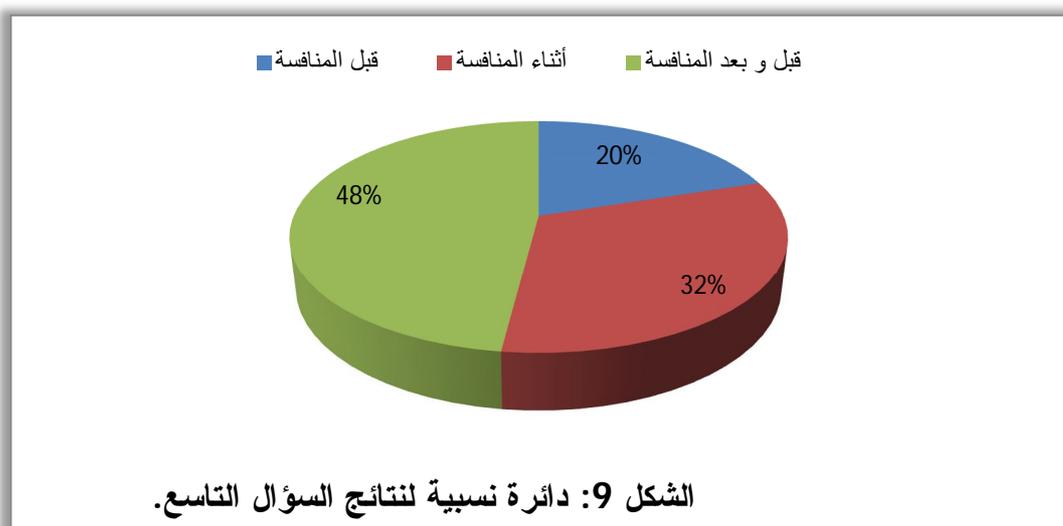
السؤال التاسع: متى يركز المدرب على التحضير النفسي ؟

الغرض من السؤال: معرفة الفترة التي يركز فيها المدرب على التحضير النفسي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
قبل المنافسة	5	20%					
أثناء المنافسة	8	32%					

غير دالة	2	0.05	5.99	2.96	%48	12	قبل و بعد المنافسة
					%100	25	المجموع

الجدول 9: يبين نتائج الإجابة على السؤال التاسع.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 12 موزعا أي ما يعادل 48% من مجموع العينة قالوا أنهم يحضون بالتحضير النفسي قبل و بعد المنافسة و 8 موزعين ما يعادل 32% أثناء المنافسة و 5 موزعين أي ما يعادل 20% قبل المنافسة. و من الجدول نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولة (5.99 > 2.96) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 2 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: من النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين يركزون على التحضير النفسي قبل و بعد المنافسة.

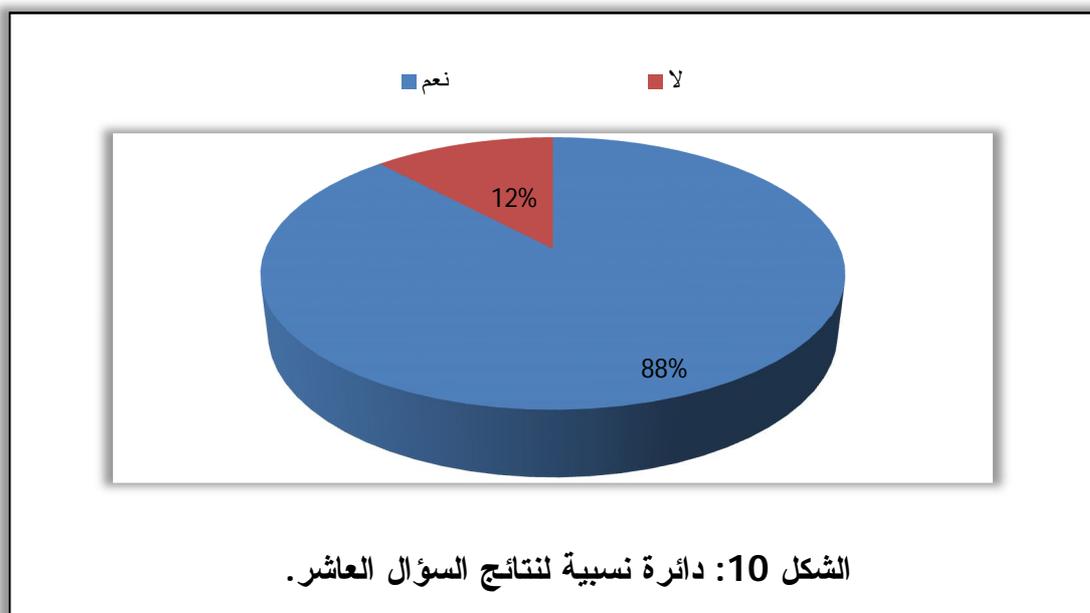
السؤال العاشر: هل يساعد هذا التحضير في خفض من حالة التوتر لديك ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان التحضير النفسي يساعد الموزع على خفض شدة التوتر لديه.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
---------	-----------	----------------	-------------------	------------------	--------------	-------------	---------

دالة	1	0.05	3.84	14.44	88%	22	نعم
					12%	3	لا
					100%	25	المجموع

الجدول 10: يبين نتائج الإجابة على السؤال العاشر.



تحليل النتائج:

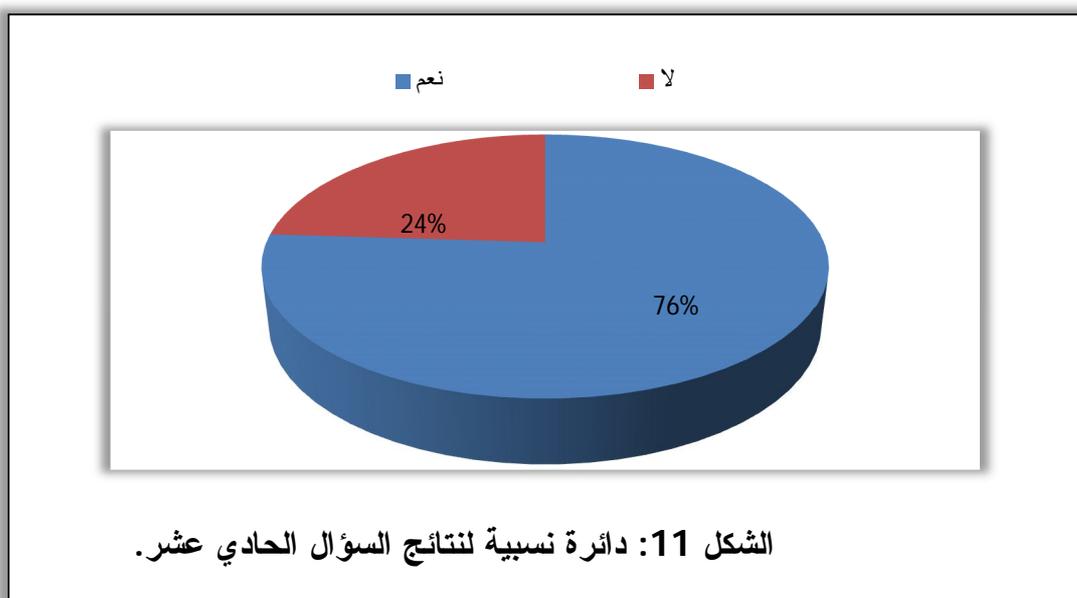
من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى 22 موزعا أي ما يعادل 88% من مجموع العينة قالوا أن التحضير النفسي يساعد في الخفض من شدة التوتر لديهم و 3 منهم ما يعادل 12% يرون أن هذا التحضير لا يساعد.

و من الجدول نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة (3.84 < 14.44) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 2 وبالتالي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج من النتائج أن للتحضير النفسي دور كبير في الخفض من شدة التوتر لدى الموزعين.

السؤال الحادي عشر: هل يلاحظ مدربك بأنك متوتر؟
الغرض من السؤال: معرفة إن كان المدرب يلاحظ توتر لاعبيه.

الدلالة	درجة الحرية	نسبة الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
دالة	1	0.05	3.84	6.76	76%	19	نعم
					24%	6	لا
					100%	25	المجموع

الجدول 11: يبين نتائج الإجابة على السؤال الحادي عشر.



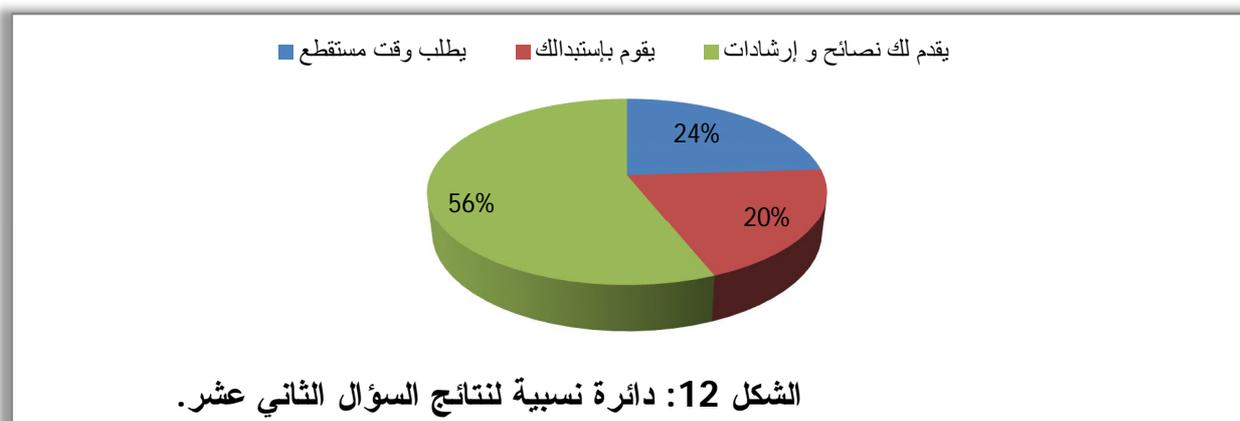
تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 19 موزعا أي ما يعادل 76% من مجموع العينة قالوا أن المدرب يلاحظ حالة التوتر عليهم و 6 منهم ما يعادل 24% لا يلاحظ ذلك. و من الجدول نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة (6.76 < 5.99) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 2 وبالتالي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج من النتائج أن معظم الموزعين تظهر عليهم حالة التوتر أثناء المنافسة و يلاحظ المدرب ذلك عليهم.

السؤال الثاني عشر: كيف يتصرف مدربك عندما يلاحظ أنك متوتر أثناء المنافسة ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما هو تصرف المدرب عندما يلاحظ توتر الموزع أثناء المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
يطلب وقت مستقطع	6	24%	5.84	5.99	0.05	2	غير دالة
يقوم باستبدالك	5	20%					
يقدم لك نصائح و إرشادات	14	56%					
المجموع	25	100%					

الجدول 12: يبين نتائج الإجابة على السؤال الثاني عشر.



تحليل النتائج:

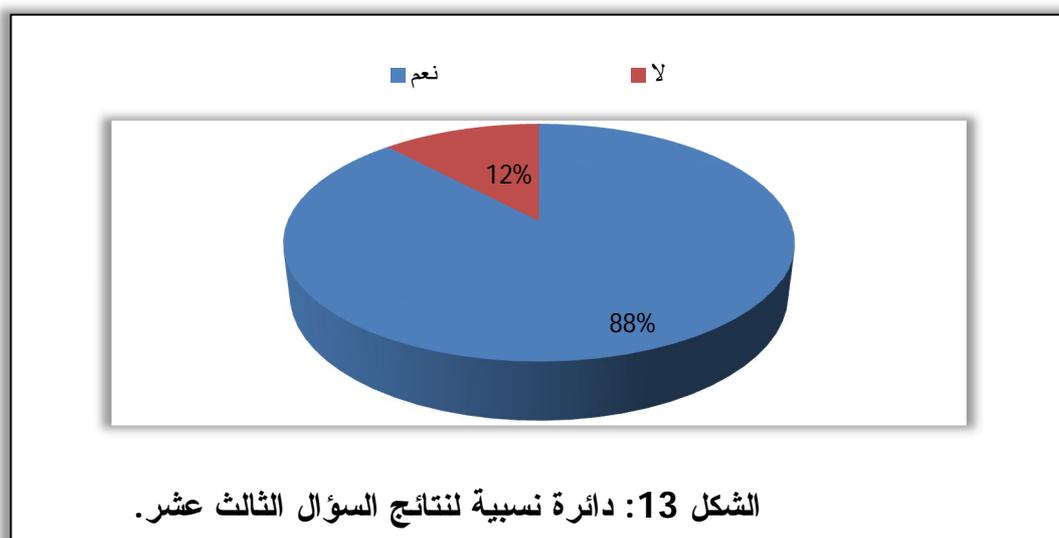
من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 14 موزعا أي ما يعادل 56% من مجموع العينة يقدم لهم المدرب نصائح و إرشادات عند ملاحظته أنهم توتروا أثناء المنافسة و 6 منهم ما يعادل 24% يطلب لهم وقت مستقطع و 5 موزعين ما يعادل 20% يقوم باستبدالهم. و من الجدول نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أصغر من كا² الجدولة (5.84 > 5.99) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 2 وبالتالي تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج من النتائج أن تدخل المدرب له أهمية بالغة في التقليل من تأثير التوتر عند الموزع أثناء المنافسة و عادة ما تكون هذه التدخلات بالنصائح والإرشادات.

السؤال الثالث عشر: هل تؤثر عليك خسارة المباراة ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كانت نتيجة المباراة تؤثر في الموزع خاصة الخسارة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	22	88%	14.44	3.84	0.05	1	دالة
لا	3	12%					
المجموع	25	100%					

الجدول 13: يبين نتائج الإجابة على السؤال الثالث عشر.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 22 موزعا أي ما يعادل 88% من مجموع العينة قالوا أن خسارة المباراة تؤثر فيهم و 3 منهم ما يعادل 12% لا تؤثر فيهم. و من الجدول نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة (3.84 < 14.44) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 1 وبالتالي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج من النتائج أن الموزعين يتأثرون بنتيجة المباراة و بالأجواء المحيطة بالمباراة و هذه العوامل التي تؤثر على أداء الموزع لا يتم التكفل بمعالجتها بجدية و هذا يعني أن هناك نقص في التحضير النفسي لمواجهة توتر خاصة عند خسارة المباراة.

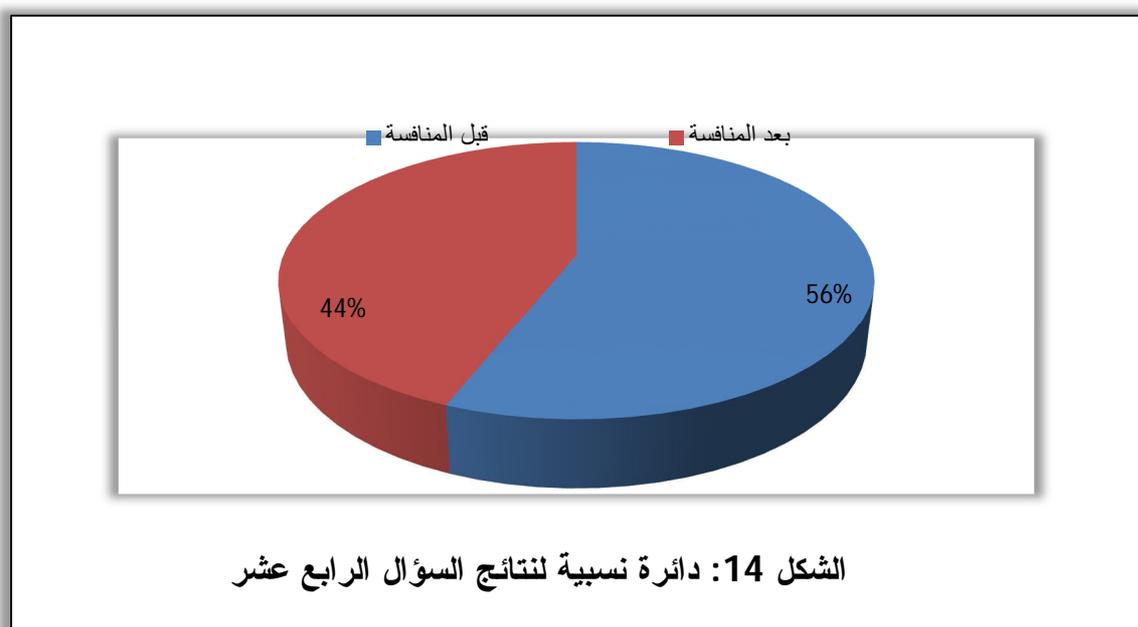
السؤال الرابع عشر: متى يراودك الإحساس بالتوتر ؟

النتائج

الغرض من السؤال: معرفة المرحلة التي يبدأ فيها الموزع في الشعور بالتوتر.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
قبل المنافسة	14	56%	0.36	3.84	0.05	1	دالة
بعد المنافسة	11	44%					
المجموع	25	100%					

الجدول 14: يبين نتائج الإجابة على السؤال الرابع عشر.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 14 موزعا أي ما يعادل 56% من مجموع العينة قالوا أنهم يشعرون بالتوتر قبل المنافسة و 11 منهم ما يعادل 44% بعد المنافسة. و من الجدول نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة (5.99 > 4.71) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 1 وبالتالي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج من النتائج أن هناك اختلاف بين الموزعين من الناحية النفسية و كذلك وجود تفاوت في استعداداتهم الذهنية للدخول في المنافسة.

النتائج

مناقشة نتائج المحور الثاني:

من خلال النتائج المتوصل إليها في السؤال الثامن وجدنا أن هناك نقص في الاهتمام بالتحضير النفسي الخاص بالموزعين و بالتالي نقص في المراعاة لمنصب الموزع في الفريق و من نتائج السؤال التاسع نستنتج أن معظم المدربين يركزون على التحضير النفسي قبل و بعد المنافسة أما في السؤال العاشر وجدنا أن للتحضير النفسي دور كبير في الخفض من شدة التوتر لدى الموزعين، من نتائج السؤال الحادي عشر نجد أن معظم الموزعين تظهر عليهم حالة التوتر أثناء المنافسة و يلاحظ المدرب ذلك عليهم و فيما يخص السؤال الثاني عشر نرى أن تدخل المدرب له أهمية بالغة في التقليل من تأثير التوتر عند الموزع أثناء المنافسة و عادة ما تكون هذه التدخلات بالنصائح والإرشادات و من خلال نتائج السؤال الثالث عشر نستنتج أن الموزعين يتأثرون بنتيجة المباراة و بالأجواء المحيطة بالمباراة و هذه العوامل التي تؤثر على أداء الموزع لا يتم التكفل بمعالجتها بجدية و هذا يعني أن هناك نقص في التحضير النفسي لمواجهة توتر خاصة عند خسارة المباراة و في السؤال الرابع عشر و الأخير في المحور الثاني استنتجنا أنه هناك اختلاف بين الموزعين من الناحية النفسية و كذلك وجود تفاوت في استعداداتهم الذهنية للدخول في المنافسة.

و في الأخير و من خلال ما توصلنا إليه من نتائج تبين وجود دلالة إحصائية في جل الأجوبة فغنه يمكن الجزم بأن توتر الموزع راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي و عليه يمكن القول بان الفرضية الثانية قد تحققت.

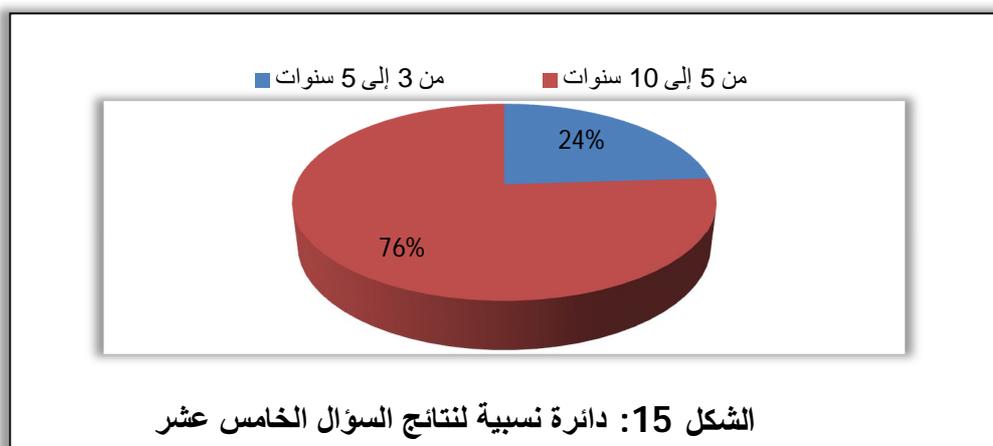
المحور الثالث: توتر الموزع يعود إلى نقص تكوين المدربين في التعامل مع توتر المنافسة.

السؤال الخامس عشر: منذ كم من سنة و أنتم تحت إشراف المدرب الحالي للفريق ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدة إشراف المدرب على تكوين الموزعين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
من 3 إلى 5 سنوات	6	24%	6.76	3.84	0.05	1	دالة
من 5 إلى 10 سنوات	19	76%					
المجموع	25	100%					

الجدول 15: يبين نتائج الإجابة على السؤال الخامس عشر.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 19 موزعا أي ما يعادل 76% من مجموع العينة قالوا أنهم تحت إشراف نفس المدرب في فترة تمتد من 5 إلى 10 سنوات و 6 منهم ما يعادل 24% تحت إشراف نفس المدرب في فترة تمتد من 3 إلى 5 سنوات. و من الجدول نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة (6.76 > 3.84) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 1 وبالتالي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

النتائج

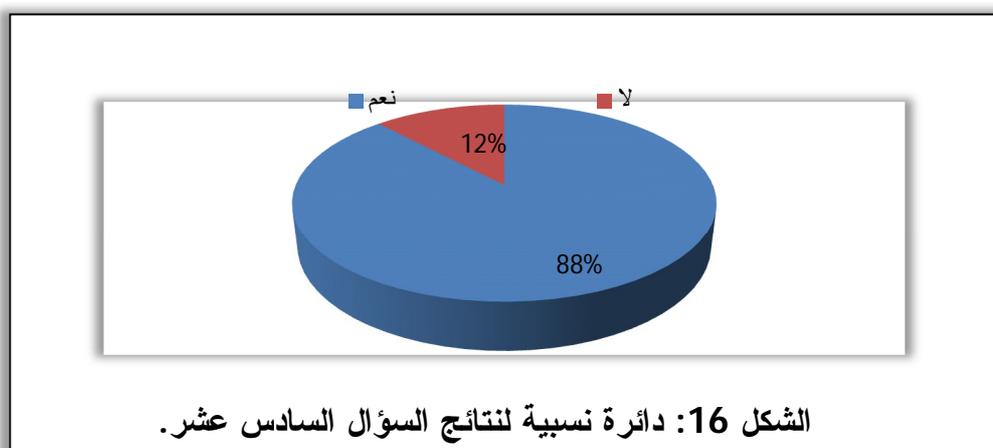
الاستنتاج: نستنتج من النتائج أن أغلب الموزعين نالوا تكويننا تحت إشراف نفس المدرب لمدة تفوق الخمس سنوات و هذا يعتبر كحافز إيجابي من أجل مساعدتهم على أداء عملهم على أكمل وجه.

السؤال السادس عشر: هل يعطيكم المدرب أهمية و يفضلكم عن باقي اللاعبين ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان المدرب يعطي قيمة للموزع أكثر من باقي اللاعبين في الفريق.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	22	88%	14.44	3.84	0.05	1	دالة
لا	3	12%					
المجموع	25	100%					

الجدول 16: يبين نتائج الإجابة على السؤال السادس عشر.



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 22 موزعا أي ما يعادل 88% من مجموع العينة يفضلهم المدرب عن باقي زملائهم في الفريق و 3 ما يعادل 12% لا يفضلهم المدرب عن البقية. و من الجدول نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة (14.44 > 3.84) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 1 وبالتالي نبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

النتائج

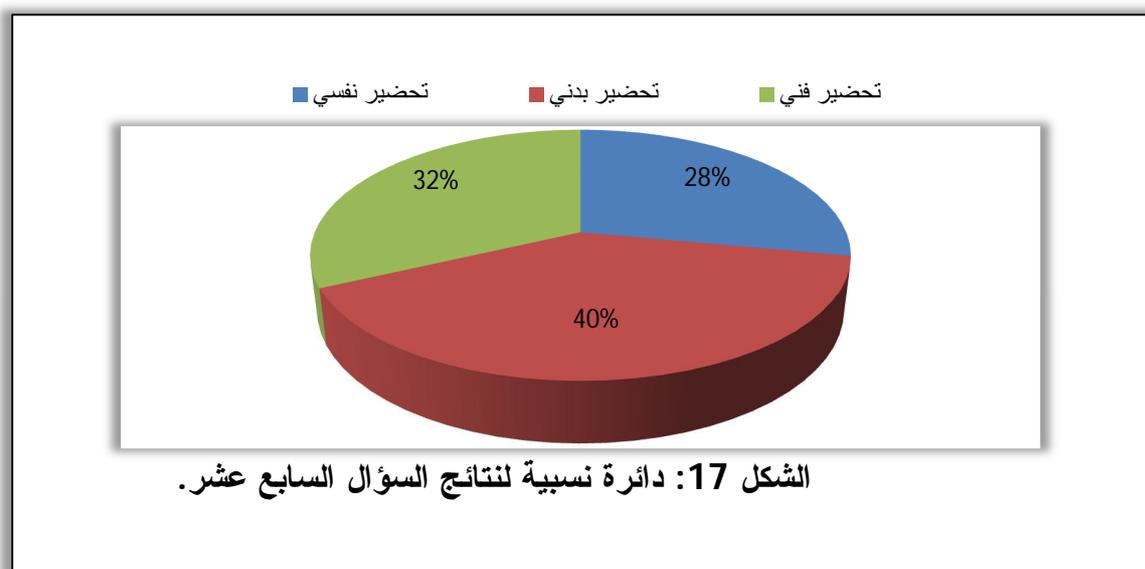
الاستنتاج: من النتائج نجد أن مدربي الكرة الطائرة يولون الموزعين قيمة جمة أكثر من باقي اللاعبين و ذلك نظرا لأهميتهم الكبيرة في الفريق و دورهم الفعال في تنشيط اللعب.

السؤال السابع عشر: على ماذا يركز مدركم أثناء الحصص التدريبية المخصصة للمنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة الجانب الذي يركز عليه المدرب عند التحضير للمنافسات.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تحضير نفسي	7	28%	0.56	5.99	0.05	2	دالة
تحضير بدني	10	40%					
تحضير فني	8	32%					
المجموع	25	100%					

الجدول 17: يبين نتائج الإجابة على السؤال السابع عشر.



الشكل 17: دائرة نسبية لنتائج السؤال السابع عشر.

تحليل النتائج:

النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 10 موزعين أي ما يعادل 40% من مجموع العينة قالوا أن المدرب يركز على التحضير البدني فقط و 8 منهم ما يعادل 32% قالوا أنه يركز على التحضير الفني و البقية المتمثلين في 7 موزعين ما يعادل 28 % قالوا أن المدربين يركزون على التحضير النفسي

و من الجدول نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة ($5.99 > 0.56$) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 2 وبالتالي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

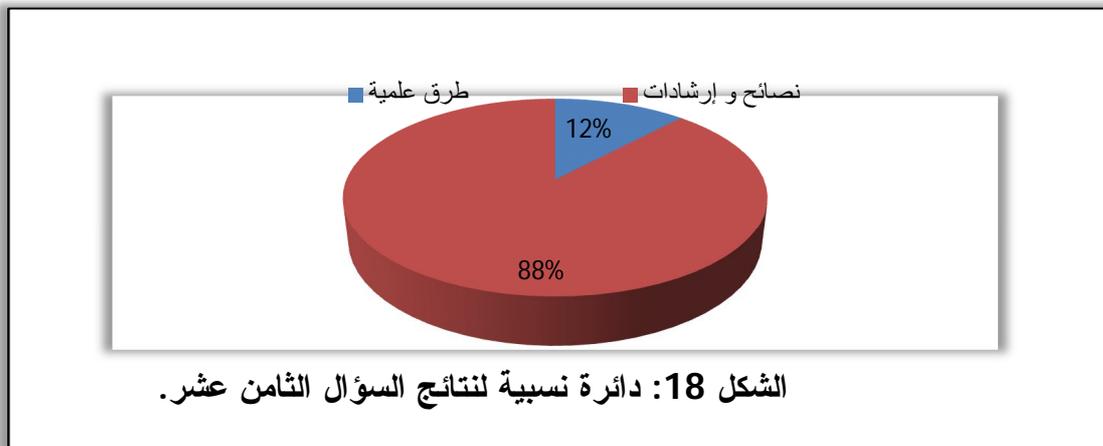
الاستنتاج: نستنتج أن المدربين لا يولون التحضير النفسي أهمية في الحصص التدريبية التي تليها المنافسة بل يركزون فقط على الجانب البدني و الفني.

السؤال الثامن عشر: عندما تكون متوتر أثناء المنافسة كيف تجد تصرف مدربكم حيال ذلك ؟

الغرض من السؤال: معرفة الطريقة التي ينتهجها المدرب لمواجهة توتر المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
طريقة علمية	3	12%	14.44	3.84	0.05	1	دالة
نصائح و إرشادات	22	88%					
المجموع	25	100%					

الجدول 18: يبين نتائج الإجابة على السؤال الثامن عشر.



النتائج

تحليل النتائج:

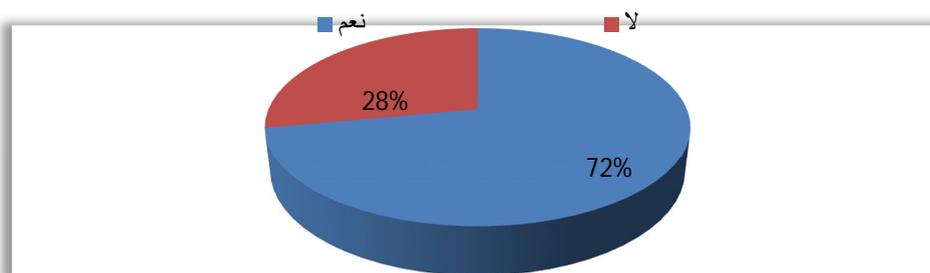
من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 22 موزعا أي ما يعادل 88% من مجموع العينة قالوا أنهم يتلقون نصائح و إرشادات من طرف المدرب عندما يرى أنهم متوترين و 3 فقط منهم ما يعادل 12% تقدم لهم جرعات تخفيفية بطرق علمية. و من الجدول نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة (3.84 < 14.44) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 1 وبالتالي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: من النتائج نجد أن الأكثرية الساحقة من المدربين يقومون بالتدخل المباشر عند ملاحظة توتر الموزع أثناء المنافسة و ذلك راجع إلى أهمية التدخل السريع من أجل التخفيف على الموزع و إرجاعه إلى جو المباراة.

السؤال التاسع عشر: هل تظنون أن مدربكم تلقى تكويننا كافيا في مجال التحضير النفسي ؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى دراية الموزعين بحقيقة التحضير النفسي و أهميته.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	نسبة الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	18	72%	4.84	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	7	28%					
المجموع	25	100%					

الجدول 19: يبين نتائج الإجابة على السؤال التاسع عشر.



الشكل 19: دائرة نسبية لنتائج السؤال التاسع عشر.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها الموضحة في الجدول أعلاه نرى أن 18 موزعا أي ما يعادل 72% من مجموع العينة قالوا أن مدربهم تلقى تكويننا كافيا في مجال التحضير النفسي و 7 منهم ما يعادل 28% يرون أن مدربهم لم يتلقى تكويننا كافيا في مجال التحضير النفسي. و من الجدول نلاحظ أن قيمة كآ² المحسوبة أصغر من كآ² الجدولة (3.84 > 4.84) على الترتيب، عند نسبة دلالة تساوي 0.05 و درجة حرية تساوي 1 وبالتالي تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن اغلب الموزعين في فرق الكرة الطائرة على دراية بمعنى التحضير النفسي ومستوى المدرب رغم صغر سنهم و هذا راجع إلى تداول بعض المدربين في بعض الأحيان إلى أهمية التحضير النفسي في وسط الفريق.

مناقشة نتائج المحور الثالث:

من خلال النتائج المتوصل إليها في السؤال الخامس عشر نجد أن أغلب الموزعين نالوا تكويننا تحت إشراف نفس المدرب لمدة تفوق الخمس سنوات و هذا يعتبر كحافز إيجابي من أجل مساعدتهم على أداء عملهم على أكمل وجه و من السؤال السادس عشر نرى أن مدربي الكرة الطائرة يولون الموزعين قيمة جمة أكثر من باقي اللاعبين و ذلك نظرا لأهميتهم الكبيرة في الفريق و دورهم الفعال في تنشيط اللعب و من نتائج السؤال السابع عشر وجدنا أن المدربين لا يولون التحضير النفسي أهمية في الحصص التدريبية التي تليها المنافسة بل يركزون فقط على الجانب البدني و الفني أما في السؤال الثامن عشر استنتجنا أن الأكثرية الساحقة من المدربين يقومون بالتدخل المباشر عند ملاحظة توتر الموزع أثناء المنافسة و ذلك راجع إلى أهمية التدخل السريع من أجل التخفيف على الموزع و إرجاعه إلى جو المباراة أما فيما يخص السؤال التاسع عشر و الأخير وجدنا أن

النتائج

اغلب الموزعين في فرق الكرة الطائرة على دراية بمعنى التحضير النفسي ومستوى المدرب رغم صغر سنهم و هذا راجع إلى تداول بعض المدربين في بعض الأحيان إلى أهمية التحضير النفسي في وسط الفريق.

و في الأخير و من خلال ما توصلنا إليه من نتائج و بوجود دلالة إحصائية في جل الأجوبة فإنه يمكن الجزم بأن توتر الموزع يعود إلى نقص تكوين المدربين في التعامل مع توتر المنافسة و عليه يمكن القول بأن الفرضية الثالثة قد تحققت.

مناقشة نتائج المقابلة الموجهة للمدربين

المحور الأول: زيادة توتر الموزع أثناء المنافسة راجع إلى خصائص شخصيته.

السؤال الأول: ما هي مدة ممارسة الموزعين للكرة الطائرة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدة ممارسة الموزعين للكرة الطائرة.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين و الإطلاع على آرائهم وجدنا أن أكثرية الموزعين تراوحت مدة ممارستهم للكرة الطائرة من 3 إلى 6 سنوات و البعض الآخر ذكر لنا أن مدة ممارسة الموزعين للكرة الطائرة في فريقهم أقل من 3 سنوات.

النتائج

الاستنتاج: نستنتج انه لا يوجد اهتمام كبير بالأصناف الصغرى أي أن الأطفال لا يمارسون الكرة الطائرة بكثرة.

السؤال الثاني: هل لطبيعة شخصية الموزع دور في مردود لعبه ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان لطبيعة شخصية الموزع دور في مردود اللعب.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين و الإطلاع على آرائهم وجدنا أن مجموعة كبيرة من الموزعين تلعب شخصيتهم دور كبير في مردود لعبهم إما سلبا أو إيجابا لاكن في أغلب الأحيان تكون سلبية بهذا نستنتج أن المدربين واعون نسبيا بتأثير شخصية الموزع و طبيعتها في مردود لعبهم و يكون التأثير نتيجة لصغر سن الموزعين اللذين يتأثرون بأبسط العوائق إما خارجية أو داخلية.

الاستنتاج: نستنتج أن الموزعين غير واعون بتأثير نوع و طبيعة الشخصية في مردود اللعب و ذلك راجع إلى صغر سنهم.

السؤال الثالث: كيف تجدون مسؤولية منصب الموزع ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى إدراك المدرب لمسؤولية و أهمية الموزع في الفريق.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين و الإطلاع على آرائهم وجدنا أن الجميع يجمع على أن الموزع هو أهم لاعب في الفريق بحيث انه يمهّد الطريق للجميع أثناء المباراة بهذا يقع على عاتقه مسؤولية كبيرة يجب أن يحسن التعامل معها لكي يتجنب الوقوع في فخ الخسارة.

الاستنتاج: من النتائج المتحصل عليها نستنتج أن المدربين واعون بقيمة و أهمية منصب الموزع عن باقي المناصب الأخرى في فريق الكرة الطائرة.

السؤال الرابع: كيف تجدون شخصية الموزع ؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع شخصية الموزع في نظر المدرب.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين و الإطلاع على آرائهم وجدنا حسبهم أن الموزع يكون حاد و صارم و ذو نشاط مفرط بالإضافة إلى أن صبره نافذ أثناء العمل كما يسخر كل قدراته في المباراة حتى انه لا يتمكن من أخذ

النتائج

وقت راحة و البعض الآخر يكون هادئ ذو نشاط قليل و ليس في عجلة من أمره بل يقوم بما هو لازم فقط بالإضافة إلى أنه يستطيع أن يتحكم في وقت العمل و الراحة.
الاستنتاج: نستنتج أن المدربين على دراية بنوع شخصية الموزع.

السؤال الخامس: هل تجدون أن علاقة الموزع بزملائه في الفريق لها انعكاس على حالة توتره ؟

الغرض من السؤال: معرفة ان كانت علاقة الموزع بزملائه لها انعكاس على حالة التوتر لديه.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين و الإطلاع على آرائهم وجدنا أن الجميع يرى أن هناك علاقة طردية بين علاقة الموزع بزملائه في الفريق و حالة التوتر لديه بالتالي عندما تكون العلاقة بين الموزع و زملائه في الفريق علاقة حسنة و مبنية على الاحترام و التعاون تتخفف شدة التوتر لديه و بالتالي يزيد مردوده أثناء المباريات و العكس عندما تكون العلاقة بينهما سيئة فبطبيعة الحال تزيد حالة التوتر عليه فتأثر على مردوده و بالتالي مردود الفريق ككل.

الاستنتاج: نستنتج أن علاقة الموزع مع زملائه لها انعكاس على حالة التوتر في الفريق و بالتالي على مردود الفريق.

مناقشة نتائج المحور الأول:

من خلال النتائج المتوصل إليها في السؤال الأول وجدنا أنه لا يوجد اهتمام كبير بالأصناف الصغرى أي أن الأطفال لا يمارسون الكرة الطائرة بكثرة و من نتائج السؤال الثاني و جدنا أنه هناك اختلاف و تفاوت في الخبرة بين الموزعين أما في السؤال الثالث نرى أن الموزعين غير واعون بتأثير نوع و طبيعة الشخصية في

النتائج

مردود اللعب و ذلك راجع إلى صغر سنهم و من خلال نتائج السؤال الرابع نستنتج للمدرب دور و أهمية في انتقاء و اختيار اللاعب الذي يتمتع بكفاءات خاصة التي بدورها تمكنه من القيام بدور الموزع على أكمل وجه و في السؤال الخامس نرى أن الموزعين واعون بقيمة و أهمية منصبهم عن باقي المناصب الأخرى في فريق الكرة الطائرة أما بالنسبة للسؤال السادس نقول أن هناك علاقة كبيرة بين نوع شخصية الموزع و مردوده في المنافسة و في السؤال السابع و الأخير نستنتج أن علاقة الموزع مع زملائه لها انعكاس على حالة التوتر في الفريق و بالتالي على مردود الفريق.

في الأخير و من خلال ما توصلنا إليه من النتائج و تبيان وجود دلالة إحصائية في أكثرية الأسئلة يمكن الجزم بأن زيادة توتر الموزع أثناء المنافسة راجع إلى خصائص شخصيته و عليه يمكن القول بان الفرضية الأولى قد تحققت.

النتائج

المحور الثاني: توتر الموزع راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي.

السؤال السادس: هل تقومون بتحضير نفسي خاص بالموزع؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان الموزع المدرب يقوم بتحضير نفسي خاص بالموزع.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين و الإطلاع على آرائهم وجدنا أن معظم المدربين لا يقومون بتحضير نفسي خاص بالموزع رغم علمهم بأهمية هذا اللاعب و دوره الفعال في الفريق كما أننا نعلم أن المدربين في أغلبية الأحيان يعتمدون فقط على التحضير البدني و الفني و ينسون التحضير النفسي بالتالي هناك نقص في الاهتمام بالتحضير النفسي الخاص بالموزعين أو يمكن قول انعدامه و هذا يعد نقص في مراعاة منصب الموزع في الفريق.

الاستنتاج: نستنتج أن هناك نقص في الاهتمام بالتحضير النفسي الخاص بالموزعين و بالتالي نقص في المراعاة لمنصب الموزع في الفريق

السؤال السابع: متى تركزون على التحضير النفسي؟

الغرض من السؤال: معرفة الفترة التي يركز فيها المدرب على التحضير النفسي.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين و الإطلاع على آرائهم وجدنا أن كل المدربين يركزون على التحضير النفسي قبل و بعد المنافسة من أجل تحضير الفريق و الرفع من معنويات اللاعبين للتقليل من توترهم و تهيئتهم جيدا لمواجهة الخصم و بعد المنافسة من أجل الترويح عن نفسياتهم و الخفض من الأعراض الجانبية و الرجوع بهم إلى حالة الراحة من أجل المحافظة على مستوى اللياقة عندهم و الرفع من معنوياتهم في حالة الخسارة .

الاستنتاج: نستنتج أن معظم المدربين يركزون على التحضير النفسي قبل و بعد المنافسة.

السؤال الثامن: هلا تلاحظون علامات التوتر على اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان المدرب يلاحظ توتر لاعبيه.

النتائج

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين و الإطلاع على آرائهم وجدنا أن أكثرية المدربين يلاحظون علامات التوتر على اللاعبين بحيث يعتبر هذا واجب من واجبات المدرب التي يجب أن يكون على دراية بها و بطرق مواجهتها

لأن المدرب هو الشخص الوحيد الذي له الحق في التدخل عندئذ و عليه أن يعمل بأي طريقة من الطرق من الخفض من هذا التوتر، لكن في بعض الأحيان يتحتم الأمر و لا يمكن للمدرب أن يلاحظ كل شيء إلا ما يبدو أمامه و هذا يعتبر بفعل لا إرادي لأن كل المدربين يحبذون تسجيل نتائج إيجابية في المباريات التي لا تأتي إلا بالتدخل الصحيح و في الوقت الصحيح.

الاستنتاج: نستنتج أن معظم الموزعين تظهر عليهم حالة التوتر أثناء المنافسة و يلاحظ المدرب ذلك عليهم.

السؤال التاسع: كيف تتصرفون عندما تلاحظون أن أحد اللاعبين متوتر ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما هو تصرف المدرب عندما يلاحظ توتر أحد اللاعبين أثناء المنافسة.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين و الإطلاع على آرائهم وجدنا أن معظم المدربين يقومون بالتدخل مباشرة و ذلك بتقديم نصائح و إرشادات للاعب أثناء المباراة من أجل الرفع من نشاطه و تحفيزه و العمل على خفض توتره أما البعض الآخر فيقوم بطلب وقت مستقطع بحيث أنه يأخذ كامل وقته لتقديم نصائح للجميع و تحفيزهم و في بعض الأحيان يقوم المدرب بتغيير اللاعب مباشرة نستنتج أن تدخل المدرب له أهمية بالغة في التقليل من تأثير التوتر عند الموزع أثناء المنافسة و عادة ما تكون هذه التدخلات بالنصائح والإرشادات.

الاستنتاج: نستنتج من أن تدخل المدرب له أهمية بالغة في التقليل من تأثير التوتر عند الموزع أثناء المنافسة و عادة ما تكون هذه التدخلات بالنصائح والإرشادات.

السؤال العاشر: في نظركم متى يراود الموزع الإحساس بالتوتر ؟

الغرض من السؤال : معرفة المرحلة التي يشعر فيها الموزع بالتوتر.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين و الإطلاع على آرائهم وجدنا أن البعض منهم يرون أن الإحساس بالتوتر يراود الموزع قبل المنافسة و ذلك بسبب تخوفه من المسؤولية و المنافس في نفس الوقت كما يزيد من توتره عدم الرضاية على القدرات الشخصية و التخوف من عدم تقديم أداء جيد أثناء المباراة كما يرى البعض أن

النتائج

التوتر يراوده بعد المباراة و ذلك في غالب الأحيان راجع إلى خسارة المباراة أو عدم العمل بنصائح المدرب و التخوف من تلقي التوبيخات و الحرمان من اللعب في المباريات القادمة بالتالي نستنتج أن هناك اختلاف بين الموزعين من الناحية النفسية و كذلك وجود تفاوت في استعداداتهم الذهنية للدخول في المنافسة.

الاستنتاج: نستنتج من أن هناك اختلاف بين الموزعين من الناحية النفسية و كذلك وجود تفاوت في استعداداتهم الذهنية للدخول في المنافسة.

مناقشة نتائج المحور الثاني:

من خلال النتائج المتوصل إليها في السؤال الثامن وجدنا أن هناك نقص في الاهتمام بالتحضير النفسي الخاص بالموزعين و بالتالي نقص في المراعاة لمنصب الموزع في الفريق و من نتائج السؤال التاسع نستنتج أن معظم المدربين يركزون على التحضير النفسي قبل و بعد المنافسة أما في السؤال العاشر وجدنا أن للتحضير النفسي دور كبير في الخفض من شدة التوتر لدى الموزعين، من نتائج السؤال الحادي عشر نجد أن معظم الموزعين تظهر عليهم حالة التوتر أثناء المنافسة و يلاحظ المدرب ذلك عليهم و فيما يخص السؤال الثاني عشر نرى أن تدخل المدرب له أهمية بالغة في التقليل من تأثير التوتر عند الموزع أثناء المنافسة و عادة ما تكون هذه التدخلات بالنصائح والإرشادات و من خلال نتائج السؤال الثالث عشر نستنتج أن الموزعين يتأثرون بنتيجة المباراة و بالأجواء المحيطة بالمباراة و هذه العوامل التي تؤثر على أداء الموزع لا يتم التكفل بمعالجتها بجدية و هذا يعني أن هناك نقص في التحضير النفسي لمواجهة توتر خاصة عند خسارة المباراة و في السؤال الرابع عشر و الأخير في المحور الثاني استنتجنا أنه هناك اختلاف بين الموزعين من الناحية النفسية و كذلك وجود تفاوت في استعداداتهم الذهنية للدخول في المنافسة.

و في الأخير و من خلال ما توصلنا إليه من نتائج تبين وجود دلالة إحصائية في جل الأجوبة فغنه يمكن الجزم بأن توتر الموزع راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي و عليه يمكن القول بان الفرضية الثانية قد تحققت.

المحور الثالث: توتر الموزع يعود إلى نقص تكوين المدربين في التعامل مع توتر المنافسة.

السؤال الحادي عشر: منذ متى و انتم تمارسون مهنة التدريب ؟

الغرض من السؤال: معرفة عدد السنين و الخبرة التي يمتلكها المدربون في الكرة الطائرة.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين وجدنا أن أغلبيتهم كانت مدة ممارسة مهنة التدريب لديهم اقل من عشرة سنوات و أن البقية كانت مشتركة بين خمسة سنوات و أكثر من عشرة سنوات و هذا يعني نقص في خبرة المدربين و هذا ما ينعكس على خبرتهم في التعامل مع حالة التوتر.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين يشرفون على نفس الفريق لمدة تفوق الخمس سنوات و هذا يعتبر كحافز إيجابي من أجل مساعدتهم على أداء عملهم على أكمل وجه.

السؤال الثاني عشر: ما هو مستواكم في التدريب ؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى المدربين التكويني.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين تبين أن قلة منهم كانوا لاعبين سابقين و البعض منهم تقنيون السامون في الرياضة ثم نجد الأقلية الساحقة للمدربين الحاصلين على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية وهي نفس النسبة التي تمثل المرربين في الرياضة .ومن هنا يتبين لنا أن الفئات الصغرى لا تدرّبها كفاءات عالية فأغلب المدربين هم تقنيون سامون تلقوا تكويننا قصيرا أو لاعبين سابقين لم يتلقوا تكويننا عاليا في ميدان التدريب الرياضي.

النتائج

الاستنتاج: نستنتج أن معظم المدربين لاعبين سابقين و غير متحصلين على شهادات عليا في التدريب هذا ما يؤثر سلبا في انجاز مهامهم على أكمل وجه.

السؤال الثالث عشر: من هو أهم لاعب في الكرة الطائرة في نظرك ؟

الغرض من السؤال: معرفة من هو أهم لاعب في نظر المدربين.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين تبين لنا أن الجميع يرون أن الموزع هو أهم لاعب في فريق الكرة الطائرة لأنه إن كان الموزع جيدا كفاية فهو من يسيطر اللعب للمهاجم كذلك بالنسبة للاعب الحر إن غاب عنه الموزع فلا يمكن له أن يتم عمله على أكمل وجه و هذا يعني أن المدربين يؤكدون و يقرون أن أهم لاعب هو الموزع.

الاستنتاج: نجد أن مدربي الكرة الطائرة يولون الموزعين قيمة جمة أكثر من باقي اللاعبين و ذلك نظرا لأهميتهم الكبيرة في الفريق و دورهم الفعال في تنشيط اللعب.

السؤال الرابع عشر: كيف يكون تأثير الموزع على أداء الفريق عندما يكون متوترا ؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير الموزع على أداء الفريق عندما يكون متوترا.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين وجدنا أن أغلب المدربين يرون أن تأثير الموزع على أداء الفريق عندما يكون متوترا يكون سلبيا و نجد نسبة قليلة من المدربين يرون أن تأثير الموزع على أداء الفريق عندما يكون متوترا يكون ايجابيا.

الاستنتاج: إدراك المدربين للدور الكبير الذي يلعبه الموزع في الفريق و انعكاس حالة التوتر على أدائه و أداء الفريق.

السؤال الخامس عشر: هل تلقيتم تكوينا في مجال التحضير النفسي ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان المدربون قد تلقوا تكوينا في مجال التحضير النفسي.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين وجدنا أن أكثرية المدربين تلقوا تكوينا في مجال التحضير النفسي، أما بقية المدربين لم يتلقوا تكوينا في مجال التحضير النفسي ، و هذا يؤثر سلبا في كيفية التعامل مع الرياضي الذي يكون

في اغلب الأحيان متوترا خاصة في هذه المرحلة العمرية المختلطة وهذا يعتبر نقص كبير بالنظر إلى أهمية التحضير النفسي.

الاستنتاج: نستنتج أن اغلب المدربين تلقوا تكوينا في المجال النفسي لكنهم في غالب الأحيان لا يعملون به.

السؤال السادس عشر: هل تولون التحضير النفسي اهتماما ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى اهتمام المدربين بالجانب النفسي للاعبين.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين كانت إجابات نصف العينة أنهم لا يولون التحضير النفسي اهتماما كبيرا، و نجد القليل من المدربين الذين يولون اهتماما بالتحضير النفسي في حين نجد نسبة قليلة جدا من المدربين الذين لا يولون أي اهتمام بالتحضير النفسي.

الاستنتاج: نستنتج انه لا يوجد اهتمام كبير بالتحضير النفسي للاعبين حيث يكون ثانويا و ليس ذو أهمية كبيرة.

السؤال السابع عشر: هل تقومون بتحضير نفسي خاص بالموزعين ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي الخاص بالموزع.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين وجدنا أن النصف الأكبر من عينة المدربين لا يقومون بتحضير نفسي خاص بالموزع أما القليل من المدربين يقومون بتحضير نفسي خاص بالموزع و هي نسبة ضئيلة بالمقارنة مع

النتائج

أهمية الموزع ، و يبلغ متوسط عدد ساعات التحضير النفسي التي يتلقاها الموزع 14 ساعة في السنة تقريبا عند جمع فترات التحضير النفسي التي يتلقاها.

الاستنتاج: عدم الاهتمام بالتحضير النفسي الخاص بالموزع.

السؤال الثامن عشر: كيف تواجهون توتر المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة إستراتيجية المدربين في مواجهة توتر المنافسة.

بعد إجراء المقابلة مع مجموعة المدربين وجدنا أن الأكثرية الساحقة منهم يواجهون توتر المنافسة بنصائح و إرشادات أما باقي المدربين يستعملون طرق و وسائل علمية و هذا ما يعني عدم استعمال الطرق و الوسائل العلمية و التي تكون ضمن البرنامج التكويني للمدربين.

الاستنتاج: نجد أن المدربين يقومون بالتدخل المباشر عند ملاحظة توتر الموزع أثناء المنافسة و ذلك راجع إلى أهمية التدخل السريع من أجل التخفيف على الموزع و إرجاعه إلى جو المباراة

مناقشة نتائج المحور الثالث:

من خلال النتائج المتوصل إليها في السؤال الخامس عشر نجد أن أغلب الموزعين نالوا تكويننا تحت إشراف نفس المدرب لمدة تفوق الخمس سنوات و هذا يعتبر كحافز إيجابي من أجل مساعدتهم على أداء عملهم على أكمل وجه و من السؤال السادس عشر نرى أن مدربي الكرة الطائرة يولون الموزعين قيمة جمة أكثر من باقي اللاعبين و ذلك نظرا لأهميتهم الكبيرة في الفريق و دورهم الفعال في تنشيط اللعب و من نتائج السؤال السابع عشر وجدنا أن المدربين لا يولون التحضير النفسي أهمية في الحصص التدريبية التي تليها المنافسة بل يركزون فقط على الجانب البدني و الفني أما في السؤال الثامن عشر استنتجنا أن الأكثرية الساحقة من المدربين يقومون بالتدخل المباشر عند ملاحظة توتر الموزع أثناء المنافسة و ذلك راجع إلى أهمية التدخل السريع من أجل التخفيف على الموزع و إرجاعه إلى جو المباراة أما فيما يخص السؤال التاسع عشر و الأخير وجدنا أن اغلب الموزعين في فرق الكرة الطائرة على دراية بمعنى التحضير النفسي ومستوى المدرب رغم صغر سنهم و هذا راجع إلى تداول بعض المدربين في بعض الأحيان إلى أهمية التحضير النفسي في وسط الفريق.

النتائج

و في الأخير و من خلال ما توصلنا إليه من نتائج و بوجود دلالة إحصائية في جل الأجوبة فإنه يمكن الجزم بأن توتر الموزع يعود إلى نقص تكوين المدربين في التعامل مع توتر المنافسة و عليه يمكن القول بأن الفرضية الثالثة قد تحققت.

4-2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات:

بعد عرض وتحليل نتائج الدراسة التي أجريت في شكل استبيان و مقابلة و من خلال الإجابة عن الأسئلة 19 الخاصة بالاستبيان و الـ 18 أسئلة الخاصة بالمقابلة من طرف أفراد العينة و على ضوء الفرضيات التي وضعناها مسبقا كحلول مسبقة لمشكلة بحثنا.

في المحور الأول من جهة الاستبيان وضعنا 07 أسئلة (01-07) و من جهة المقابلة وضعنا 05 أسئلة (01-05) وذلك فيما يخص علاقة حالة التوتر لدى الموزع بنوع الشخصية و من خلال تحليل نتائجها و مناقشتها نكون قد حققنا الفرضية من بحثنا التي طرحناها في دراستنا كحل مسبق و التي تنص على ما يلي:

- سبب توتر الموزع يكمن في شخصيته.

النتائج

في المحور الثاني من جهة الاستبيان وضعنا 07 أسئلة (8...14) و من جهة المقابلة و وضعنا 05 أسئلة (05-10) و ذلك فيما يخص التحضير النفسي الخاص بالموزع وأساليب مواجهة حالة توتر الموزع، نكون قد توصلنا إلى تحقيق فرضيتنا الثانية والتي تنص على ما يلي:

- توتر الموزع راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي.

في المحور الثالث من جهة الاستبيان وضعنا 05 أسئلة (15-19) و من جهة المقابلة وضعنا 08 أسئلة (11-18) و ذلك فيما يخص إن كان توتر الموزع يعود إلى نقص تكوين المدربين في التعامل مع توتر المنافسة، نكون قد توصلنا إلى تحقيق فرضيتنا الثالثة و التي تنص على ما يلي :

- توتر الموزع يعود إلى نقص تكوين المدربين في التعامل مع توتر المنافسة.

- خلاصة الفصل الرابع:

بعد عرض و تحليل نتائج الدراسة المتحصل عليها و التي أجريت على شكل استبيان و مقابلة من خلال الإجابة على أسئلتها الـ (19 خاصة بالاستبيان و 18 خاصة بالمقابلة) من طرف أفراد العينة و على ضوء الفرضيات التي و صنعها مسبقا كحلول مؤقتة لمشكل بحثنا تحصلنا على النتائج التالية :

- 1) وجود علاقة و ارتباط بين حالة التوتر و نوع و طبيعة شخصية الموزع.
 - 2) إدراك كل المدرب و الموزع نفسه لأهمية مسؤولية منصبه.
 - 3) عدم الاهتمام بالتحضير النفسي الخاص بالموزعين من طرف المدربين.
 - 4) نقص تكوين و خبرة المدربين خاصة في الأصناف الصغرى.
- و من هذا المنطلق نقول أن الفرضيات الجزئية الثلاثة قد تحققت التي كان نصها كما يلي:

1- زيادة توتر الموزع أثناء المنافسة راجع إلى خصائص شخصيته

2- توتر الموزع راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي

3- توتر الموزع يعود إلى نقص تكوين المدربين في التعامل مع توتر المنافسة

و بالتالي بعد تحقق الفرضيات الجزئية الثلاثة يمكن الجزم بأن الفرضية العامة كذلك قد تحققت التي كان نصها كما يلي: موزعوا الكرة الطائرة أشبال يعانون من مشكلة توتر المنافسة نتيجة نقص التحضير النفسي.

- الاستنتاج العام:

بعد الدراسة التي أجريناها و تحليلنا لنتائجها في الجانبين النظري والتطبيقي توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- استنتاجات الجانب النظري : وتمثلت فيما يلي

- أن الموزع أهم لاعب في الفريق وهو صانع الألعاب وأنه مسئول عن إعداد الفريق.

- للتحضير النفسي دور وأهمية كبيرة في مردود الموزع .

- إن مرحلة المراقبة هي مرحلة نمو سريع وحساسة بالنسبة للموزع.

- استنتاجات الجانب التطبيقي : وتمثلت فيما يلي

- حالة توتر الموزع مرتبطة أساسا بنوع وطبيعة شخصيته.

- عدم الاهتمام بالتحضير النفسي الخاص بالموزع سبب من أسباب حالات التوتر.

- اللامبالاة و التقصير من جانب المدربين في التحضير النفسي بصفة عامة و التحضير النفسي الخاص بالموزع

بصفة خاصة وذلك راجع إلى نقص في تكوين وخبرة المدربين خاصة لدى الفئات الصغرى.

وهذا يعني أن حالة التوتر عند موزع الكرة الطائرة لديها أسباب وعوامل مترابطة ولها سوابق وخلفيات يجب تحديدها و معالجتها بطرق علمية و معالجتها بطرق علمية مضبوطة، و التغلب على هذه المشاكل يعتمد على تخطيط شامل وفق إستراتيجية مدروسة في التحضير النفسي و التي تعني بدورها توفر تكوين و معرفة ذات مستوى عالي للمدربين و الهدف من كل هذا توصل إلى نقاط أساسية خلاصتها أن محاربة التوتر تتركز على تكوين المدرب في الجانب النفسي بشكل أساسي و شخصية الموزع و طريقة تجاوبه مع الإجراءات المتخذة من طرف المدرب.

- خاتمة:

أصبحت الكرة الطائرة من أكثر الألعاب الجماعية انتشارا وذلك نتيجة لمجموعة من الخصائص التي تميزها ، فقد عرفت تطورا كبيرا من النواحي البدنية و التقنية و النفسية، ففي الجانب البدني والتكتيكي تميز لاعبو الفرق الثمانية في الكرة الطائرة بسمات خاصة أهمها السمات المهارية و التي بدورها تميزهم عن بعضهم البعض.

وهنا يظهر تخصص اللاعب الموزع الذي يجب أن يتميز بمجموعة من الخصائص البدنية و العقلية و المهارية مبرزة أهميته و مكانته و مسؤوليته في الفريق، و لأن الموزع يتحمل المسؤولية في الربح و الخسارة و أداء الفريق بصفة عامة فهو عرضة لمجموعة من المشاكل و الحالات النفسية و المرضية التي تصيبه خاصة أثناء المنافسة.

و قد وجد التدريب النفسي بأهداف و إجراءات و أدوات تحد من أثر هذه المشاكل، ففي الآونة الأخيرة ارتفعت مكانة التحضير النفسي جزءا هاما في التدريب الرياضي الحديث، و من بين هذه المشاكل التي يعالجها التحضير النفسي خاصة في الكرة الطائرة مشكلة توتر الموزع في المنافسة الذي له انعكاسات على أداء الموزع و من هذا المنطلق حاولنا طرح مشكلة انعكاسات حالة التوتر عند موزع الكرة الطائرة لدى الأشبال.

- اقتراحات و فروض مستقبلية:

من خلال دراستنا للتحضير و الإعداد النفسي و حالة التوتر لدى الموزعين في الكرة الطائرة أشبال لولاية البويرة نستطيع أن نقول بان اللاعبين و الموزعين بصفة خاصة يعانون من توتر المنافسة ، لذا توجب مساعدتهم لمواجهة هذه الحالة و هذا لا يتحقق إلا بتوفر ما يلي :

- 1- الاهتمام بالتكوين و تدريب الأصناف الصغرى خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- 2- إعطاء الأولوية و الاهتمام الأكبر للتكوين الذهني للاعبين و الموزعين بصفة خاصة.
- 3- الاعتماد على مقاييس علمية دقيقة في انتقاء و اختيار الموزعين عند الأصناف الصغرى.
- 4- ضرورة تكوين المدربين تكوينا جيدا خاصة تكوينهم في التحضير و إعداد الجانب النفسي للتعرف على الأساليب العلمية و مواجهة توتر المنافسة.
- 5- يجب على المدربين أن يولوا التحضير النفسي الخاص بالموزعين أولوية و اهتمام كبيرين.
- 6- يجب أن يكون التحضير النفسي مخططا تخطيطا جيدا و مبرمجا بدقة حسب برنامج المنافسة و لا يكون ظرفيا.

الله اعلم