

-جامعة محمد خيضر بسكرة-
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم تدريب رياضي نخبوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة
ماستر في التربية البدنية والرياضية
فرع : تدريب رياضي نخبوي

الموضوع :

انعكاس حالة التوتر عند موزع الكرة الطائرة لدى الأشبال
(15-17 سنة)
دراسة ميدانية لفرق ولاية الوادي

تحت إشراف:
الدكتور: دشري حميد

إعداد الطلبة :
بسي علي

السنة الجامعية : 2015-2016

الإهداء

إلي روح أمي .. إلي
أمي .. إلي روح
أمي ..
إلي أبي
رحمهم الله

أهدي هذا العمل لواليدي تغمدهم
الله برحمته والى الاستاذ الفاضل

دشري حميد والى اخوتي واخواتي وعمي وعماتي وخالتي وخالي
والى زوجت اخي هاجر الله يحفظها ويديمها تاج على راسي والى
اصدقائي العربي وعلي وكروم وجابر..... وكل الأصدقاء
وبالاخص قروي ايمن وبحدي بلال ودحي الذين كانوا احسن
اصدقاء بل اخوة اشقاء والحمد لله عند الرضا والحمد لله حيننا
يرضا والحمد لله بعد الرضا والحمد لله ربي العالمين وشكرا.

بسي علي



الفهرس

الموضوع	الصفحة
- تشكرات	
- إهداءات	
- مقدمة	1.....

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- مشكلة الدراسة.....	3.....
2- فرضيات الدراسة.....	3.....
3- أهمية الدراسة.....	3.....
4- أهداف الدراسة.....	4.....
5- أسباب اختيار الموضوع.....	4.....
6- تحديد المفهوم والمصطلحات.....	5.....
7- الدراسات السابقة.....	5.....

الجانب النظري

الفصل الأول : الكرة الطائرة

تمهيد.....	9.....
1- الكرة الطائرة.....	10.....
1-1- تعريف الكرة الطائرة.....	10.....
1-2- نشأة الكرة الطائرة في العالم.....	11.....
1-3- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر.....	12.....
1-4- خصائص الكرة الطائرة.....	13.....
1-5- أهم قوانين الكرة الطائرة.....	14.....
1-6- أهم المهارات التقنية في الكرة الطائرة.....	15.....
2- اصناف اللاعبين.....	19.....
3- الموزع في كرة الطائرة.....	20.....
3-1- تعريف الموزع.....	20.....

20	2-3- خصائص الموزع
20	1-2-3- الصفات البدنية
21	2-2-3- الصفات العقلية
23	3-3- تكوين الموزع
23	4-3- متطلبات لاعب الموزع
24	5-3- دور الموزع في المنافسة
25	6-3- أهمية الموزع في المنافسة
25	7-3- أداء الموزع
26	- خلاصة

الفصل الثاني : التحضير النفسي

30	- تمهيد
31	1- نبذة تاريخية
32	2- مفهوم التحضير النفسي الرياضي و أهدافه
34	1-2- دور وأهمية التحضير النفسي
34	3- أنواع التحضير النفسي
34	1-3- لتحضير النفسي طويل المدى
34	2-3- التحضير النفسي قصير المدى
35	4- خطوات التحضير النفسي
36	5- إجراءات التحضير النفسي
37	6- التحضير النفسي في رياضة الكرة الطائرة
39	7- المنافسة
39	1-7- مفهوم المنافسة الرياضية
40	2-7- التحضير النفسي قبل المنافسة
40	3-7- التحضير النفسي أثناء المنافسة
41	8- مفهوم التوتر
41	1-8- أصل كلمة التوتر
41	2-8- الاختلافات الحاصلة في مفهوم التوتر
42	3-8- أنواع التوتر

44.....	4-8- أعراض التوتر.....
44.....	5-8- تعريف التوتر في المجال الرياضي.....
45.....	6-8- مصادر حالة التوتر في المجال الرياضي.....
46.....	7-8- مقر التوتر عند الانسان.....
47.....	8-8- أنواع التوتر المختلفة على الموزع.....
48.....	9-8- دور المدرب وتأثيره على الموزع أثناء التوتر في المنافسة.....
50.....	10-8- تقنيات مواجهة التوتر أثناء المنافسة.....
54.....	خلاصة.....

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة

56.....	تمهيد.....
57.....	1- النمو.....
57.....	1-1- تعريف النمو.....
57.....	2-1- أنواع النمو.....
57.....	3-1- مراحل النمو.....
58.....	2- مرحلة المراهقة.....
58.....	1-2- مفهوم المراهقة.....
59.....	2-2- أزمة المراهقة.....
60.....	3-2- خصائص المراهقة.....
62.....	4-2- المراهقة المتأخرة (15-17 سنة).....
65.....	5-2- خصائص الموزع في المرحلة (15-17 سنة).....
65.....	2-5-2-1- الخصائص النفسية والعقلية في المرحلة (15-17 سنة).....
65.....	2-5-2-2- الخصائص المورفولوجية في المرحلة (15-17 سنة).....
67.....	2-5-2-3- الخصائص الفيزيولوجية في المرحلة (15-17 سنة).....
67.....	2-5-2-4- الخصائص الحركية في المرحلة (15-17 سنة).....
68.....	خلاصة.....

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث

74.....	تمهيد.....
75.....	1- الدراسة الاستطلاعية.....

75.....	1-1- المجال المكاني والزمني.
76.....	1-2- الشروط العلمية للأداة.
76.....	1-3- ضبط متغيرات الدراسة
76.....	1-4- عينة البحث وكيفية اختيارها.
77.....	2- المنهج المستخدم
77.....	2-1- أدوات الدراسة
77.....	3- إجراءات التطبيق الميداني.
79.....	خلاصة.

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

78.....	- عرض وتحليل نتائج الدراسة
108.....	- خلاصة عامة.....
109.....	- خاتمة.....
111.....	- توصيات واقتراحات.....
112.....	- قائمة المراجع.....
	- الملاحق

الفصل

شهدت لعبة الكرة الطائرة في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا من النواحي البدنية و التقنية و الذهنية الى جانب ذلك تطورت أيضا تطورا الجانبي 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 .

و يعد 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 (15-17 سنة) 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 (15-17 سنة) من الناحية النفسية هي البحث العلمي و التأطير المستمر للمدربين فهما عاملان مهمان لتطوير و ازدهار الكرة الطائرة حيث الاهتمام بمبادئ العاملين تسمح بمعالجة مشاكل التي تواجه الموزع و تعيق أداء أثناء المنافسة .

و على ضوء هذه المعطيات قمنا بإجراء هذه الدراسة التي تركز انعكاس حالة التوتر عند موزع الكرة الطائرة لدى الأشبال (15-17 سنة) و الذي ادر جناه في خمسة فصول ، ثلاثة في الجانب النظري و اثنان في الجانب التطبيقي .

- في الجانب النظري :

الفصل الأول : تطرقنا فيه إلى لعبة الكرة الطائرة : تعريفها ، تاريخها في العالم و الجزائر ، قوانينها ومبادئها ، أهدافها ، أصناف اللاعبين و أهمية اللاعب الموزع و دوره و خصائصه و تكوينه .

الفصل الثاني : خصصنا الفصل للتحضير النفسي و مفهومه في المجال الرياضي ، أنواعه و إجراءاته و المنافسة و التحضير للمنافسة و تطرقنا لحالة التوتر و أنواعه ، انعكاساتها و تقنية مواجهتها .

الفصل الثالث : و الذي تكلمنا عن مراحل النمو و مرحلة المراهقة ، و خصائص الموزع في هذه المرحلة .

- في الجانب التطبيقي :

الفصل الأول : أبرزنا فيه الدراسة الاستطلاعية و كذا المنهج المستخدم ، إجراءات التطبيق الميداني و حدود الدراسة .

الفصل الثاني : خصصناه لعرض و تحليل النتائج و متمثلة في استمارة الاستبيان الموجهة للموزعين و المدربين .

أخينا بخلاصة عامة و تخمناها بإدراج عرض و بعض الاقتراحات و التوصيات عليها تؤخذ بعين الاعتبار .

الفصل التمهيدي

- الإشكالية العامة :

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 العاب 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، فأثناء المنافسة تظهر على الموزع حالة من التوتر التي تعد مشكلا كبيرا تجدد من تطوره و الذي ينعكس على أدائه أثناء المنافسة.

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 التوتر يرجع إلى الطبيعة الشخصية للموزع؟
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 التكوين العلمي و العملي للمدربين ؟

- الفرضية العامة :

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

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

- أهمية الدراسة (أسباب اختيار البحث):

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 .

و تنحصر أهمية دراستنا في :

- معرفة أسباب و عوامل المؤدية إلى حالة التوتر لدى الموزع في الكرة الطائرة .

- إظهار القيمة الحقيقية للتحضير النفسي قبل و أثناء المنافسة .
- نقص مردود الموزعين أثناء المنافسة ، رغم توفر الخصائص البدنية و التقنية .
- إبراز حالة التوتر عند الموزع أثناء المنافسة .

- أهداف البحث (أهداف الدراسة):

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 :

- هدف البحث هو دراسة حالة التوتر لدى موزع الكرة الطائرة أشبال (15-17 سنة).
- معرفة أسباب حالة التوتر لدى موزع الكرة الطائرة أثناء المنافسة.
- تحسين مستوى السيطرة على حالة التوتر أثناء المنافسة .
- إيجاد الحلول المناسبة للتخفيف من هذه الحالة التوتر أثناء المنافسة .
- معرفة خبرة المدربين في التعامل و مواجهة حالة التوتر .

- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

تعد عملية تحديد المصطلحات عملا علميا منهجيا يتطلبه إنجاز 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 حالة التوتر :

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

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 كوزينكوف و وتير 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: نقول بقول زكي محمد حسن: أن الموزع 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 : عرّفها 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 و تفق هذا المفهوم للمنافسة الرياضية السيكولوجية مع الرأي القائل بان
المنافسة ما هي إلا استجابة لدافعين لدى الفرد و هما :

♦ لتأكيد الذات .

♦ لتقييمها و تحقيقها .

- **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 .

- الدراسات السابقة :

بعد الإطلاع على قائمة المذكرات بمعهدنا " الادارة و التسيير الرياضي " لم نجد لها علاقة بموضوع دراستنا ، لكن
من خلال متابعتنا لمذكرات التخرج في معاهدنا الوطنية اعتمدنا عل الدراسة التالية :

- الدراسة الأولى :

عنوان الدراسة:

دور أسرطة الفيديو في التحضير النفسي و التكتيكي لدى لاعبي الكرة الطائرة أكابر
دراسة ميدانية لأندية ولايتي العاصمة و بجاية .

أعدت من طرف الطلبة: الأستاذ المشرف:

- علي عاشور

- موهوب يحي

معهد التربية البدنية والرياضية ,سيدي عبد الله , الجزائر.دفعة 2002-2005

- الأدوات المستخدمة :

استعمل الباحثون في بحثهم على الاستمارة الاستبائية الموجهة للاعبين و المدربين ، و المقابلة الشخصية ، و
استخدموا الإحصاء من اجل تحليل و ترجمة النتائج و كذا المصادر و المراجع لجمع المادة الخيرية .

- المنهج المستخدم :

اعتمد الطلبة على المنهج الوصفي في الدراسة .

- عينة البحث :

كانت عينة البحث عشوائية على بعض المدربين و اللاعبين في النوادي الرياضية الخاصة لكرة الطائرة و ذلك
بولايتي الجزائر و بجاية ، وزعت الاستمارة على 367 لاعبا و 6 مدربين .

أهم النتائج:

- أشرطة الفيديو تمكن من معرفة نقاط قوة وضعف الخصم .
- أشرطة الفيديو تساعد على وضع خط مناسبة لطريقة لعب الخصم.
- أشرطة الفيديو تعطي صورة واضحة عن جمهور وميدان الخصم, هذا ما يقلل من الضغوطات النفسية.
- تحليل الدراسة المشابهة :

لقد تناولت الدراسة دور أشرطة الفيديو في التحضير النفسي و التكتيكي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر و استخدموا المنهج الوصفي في الدراسة و كانت عتبة البحث تعتمد على ولايتي الجزائر و بجاية و اقتصروا في دراستهم على التحضير النفسي للاعبين الكرة الطائرة بواسطة استعمال أشرطة الفيديو ليصلوا إلى النتائج التي تبين الدور الايجابي لأشرطة الفيديو .

- الدراسة الثانية:**عنوان الدراسة:**

توتر موزع الكرة الطائرة في منافسات البطولة (15-17) سنة

أعدت من طرف الطلبة: الأستاذ المشرف:

- محمادي عبد المنعم
- حسن عبد الرحمن
- بوطبة مراد

المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة ,قسنطينة. دفعة 2002-2005

- المشكلة:

ما هي الأسباب والعوامل الحقيقية التي تجعل الموزع متوتر أثناء منافسات الكرة الطائرة والمشاكل التي تنجم عن هذا التوتر

- الأدوات المستخدمة :

استعمل الباحثون في بحثهم على الاستمارة الاستبائية الموجهة للاعبين و المدربين ، و المقابلة الشخصية ، و استخدموا الإحصاء من اجل تحليل و ترجمة النتائج و كذا المصادر و المراجع لجمع المادة الخيرية .

- عينة البحث :

تمثلت عينة البحث في 16 لاعب موزع و 16 مدرب

أهم النتائج:

- شخصية الموزع تعد مشكلا كبيرا كون الموزعين منفعلين غالبا.
- عدم ملائمة طرف تعامل المدربين مع توتر المنافسة .
- الانفعالات تختلف من مقابلة إلى أخرى حسب الظروف التي تجري فيها المباراة.

الجانب النظري

الفصل الأول

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 نسبيًا حديثة و حيوية بالمقارنة بالألعاب الرياضية التقليدية فهي منتشرة و انتشرت سريعًا و زاد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم. و لهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة الكرة الطائرة من مكان نشأتها و تطورها في أنحاء العالم و كذا تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر و تأسيس (FIVB) مع بيان الخصائص و الفوائد الأساسية للعبة و توضيح القوانين العامة و التقنيات الأساسية للكرة الطائرة , و أصناف اللاعبين و مهامهم في الفريق و ركزنا على اللاعب الموزع في الكرة الطائرة من حيث مهامه و خصائصه البدنية و العقلية و أهمية منصبه و دوره في المنافسة مع ذكر جانب من أداء الموزع .

1- الكرة الطائرة :

1-1- تعريف الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 09م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويين , و إرتفاع 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 أولاً على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم , وفي حالة التعادل أي مثلاً 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 .(1)
الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تلعب في إطار تنافس بين الفريقين , كل فريق مكون من ستة لاعبين , وتجري هذه اللعبة في ملعب محدد مساحته مقسمة إلى منطقتين متساويتين بواسطة شبكة محددة طولها وعرضها .
الهدف من اللعبة هو رمي واستقبال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها في منطقة المنافس , وتبدأ الكرة بضربة الإرسال إلى المنافس الذي يقوم باستقبال الكرة و إعادتها إلى ميدان الفريق الآخر , وهكذا يستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا , أو يفشل الفريق بإعادتها بصورة صحيحة .
الفريق الفائز يكسب الحق في الإرسال إذا كان مستقبلاً و يحتفظ بالإرسال إذا كان مرسلًا .(2)

(1) المنشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية: القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة من طرف FIVB 2000-2004 .

(2) القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة : 2001-2004, ص 3 .

1-2- نشأة الكرة الطائرة في العالم :

إن فكرة طيران الكرة في الهواء و إعادتها , هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة قبل الميلاد , وهو ما تدل عليه الآثار الموجودة في مقبرة الفراعنة في بني حسن بمصر , وهناك صور قديمة في أمريكا و اندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفيها من جانب آخر , أما في اليابان قديما كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير بين الفريقين وكل منهما يحاول الحصول على الكرة ورميها لفريقه أما حديثا فيقال أن 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 ببوليود 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 ،(1)وسرعان ما انتشرت هذه اللعبة في أواسط الجامعات الأمريكية , ومورست من طرف عدة جمعيات ومنظمات شبانية ولم تبقى لعبة ترفيهية بل أصبحت لها فرق ومشجعين ،في البداية إستعمل " وليام مورقان " شبكة لعبة التنس وقام بتثبيتها على ارتفاع 1.84 م واستعمل كرة السلة وكانت تلعب بعدد غير محدود من اللاعبين المهم أن يكون للفريقين نفس العدد من اللاعبين ، وانتشرت هذه اللعبة بصفة سريعة عبر دول العالم , فتعتبر كندا أول دولة تمارس هذه اللعبة ثم انتقلت إلى الفيليبين والهند والبيرو ثم كوبا بفضل فرق جمعيات الشبان المسيحيين وفرق الكشافة , ثم وصلت إلى إنجلترا عام 1914 م،وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى،وبعد الانتشار الواسع الذي عرفته بدأ التفكير في إنشاء اتحاد دولي يرعى هذه الرياضة ويقوم بتطويرها فكانت أول محاولة سنة 1928 لكنها فشلت بسبب الظروف السياسية العصبية التي كانت في ذلك الفترة , وفي سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) برئاسة الفرنسي باول لباد (PAUL LIBAUD) وكان مقرها باريس ، أقام الإتحاد الدولي لكرة الطاولة أول بطولة عام 1948م في روما ومن ثم بطولة ثانية في براق عام 1949م وفي عام 1952م في موسكو اشتركت في البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة إشركت بفرق السيدات : 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 عام1954م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة و بيروت .(2)

(1) علي مصطفى طه : "الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب" دار الفكر العربي , القاهرة, ط1, 1999, ص11 .

(2) محمود صقلي : "الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة", القاهرة للطباعة و النشر 1996, ص.ص 11 , 18 .

أهم تواريخ الكرة الطائرة :

- ◀ 1985 : ظهور الكرة الطائرة باسم "مينتونات" ILVTOLVETFE" بفضل "وليام مورقان" "VTILLIAM MORGAN".
- ◀ 1896 : تغير 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" مقره باريس .
- ◀ 1964 : دخول الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية بطوكيو .
- ◀ 1988 : أول دورة عالمية للكرة الطائرة الشاطئية "BEACH VOLLEZ".
- ◀ 1998 : تغير كبير في قوانين الكرة الطائرة _استعمال التنقيط المستمر_ تغير 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 .(1)

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 .(2)

(1) . WWW.FIVB.ORG

(2) علي معوش : "الكرة الطائرة" , دار الهدى , عين مليلة الجزائر 1994 , ص08

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 و 5 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 المتوسطة .

وأفضل نتيجة في سجل المنتخب الوطني تبقى المرتبة الخامسة في دورة "لوندوك" سنة 1993م .

1-4- 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.(1)
- *- 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 .
- *- تعبت رمن الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج إحناء الظهر الناتج عن الجلوس الغير السليم لذلك .

(1) أكرم كوي خطابية : "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة", دار الفكر بمصر، ط 1، سنة 1996، ص 62، 61 .

- *- 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 تمرير الخ , 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(1).

1-5- 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) :

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 , وللغوز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط(2) .

(1) علي مصطفى طه: "الكرة لطائرة تاريخ تعلم تدريب", مرجع سابق, ص 16 .

(2) القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة، 2001-2004، ص5ص38

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 .(1)

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 .(2)

1-6- 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 .(3)

وتنقسم هذه المهارات إلى ما يلي : الإستقبال , التمير , 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 التأرجح و المتموج الطائي 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 .(4)

(1) (2) القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة : 2001,2004, ص 38, 3, 5

(3) (4) sillany robert : "le robert de sport" .dictionnaire.france.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 الحالية 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 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 موجهة نحو تفادي 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 .

- الاستقبال :

هو استقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل من الفريق المرسل لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب وذلك لامتناس سرعة وقوتها وتميرها من الأسفل لأعلى بالساعدين أو من الأسفل بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعية اللاعب المستقبل وأنواعه :

❖ الإقبال من الأعلى .

❖ الإقبال الجانبي .

❖ الإقبال 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 تقول التمرير هو قاعدة اللعب بحيث يتطلّب تنقل سريع وتمركز جيّد بدون الكرة تحرك كبير للدراعين وخاصّة تحرك جيّد للأصابع فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب . (1)

وهناك عدّة أنواع للتمرير :

1- التمرير العالي :

* التمريرة الصّدرية * التمرير إلى الأمام بعد الدّوران

* التمرير للجانبين * التمرير مع الدحرجة

* التمرير مع الوثب

2- التمرير من أسفل :

ويستعمل لإنقاذ الكرة من السقوط على الأرض بواسطة اليدين معا وذلك بعد ضمهما , ونظرا لأنّ أجزاء اليد أو

اليدين التي تلامس الكرة في تغطية مجملها لذلك فإنّ الكرة تترد مع شيء من القوة فهي تسهل صد الضربات

المهجومية القويّة أو ضربات الإرسال وهي أنواع

*- التمرير باليدين .

*- التمرير باليد الواحدة .

*- التمرير مع الانبطاح .

- السّحق : يعتبر السّحق روح لعبة الكرة الطّائرة , والغرض من السّحق هو ضرب أو إرسال الكرة في ملعب

الفريق المضاد بطريقة قانونية , بحيث يفشل في كثير من الأحيان عن ردّها أو إعادتها . (1)

السّحق هو ضرب الكرة من أعلى إلى أسفل والتي تسحق الكرة في الأرض دون أن يتمكّن الخصم من استقبالها

في حدود الملعب , فالفريق الذي يجيد عناصره مختلف أنواع الضربات وبأساليب مختلفة تكون معنويات مرتفعة

السّحق هو توجيه قوي للكرة يؤدّي اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشّبكة وتكون حركاته

منسجمة . (2)

أنواع السّحق : السّحق الأمامي . السّحق الجانبي . السّحق الخلفي .

- الصّد : يعتبر الصّد النواة الأساسيّة لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب الخاصة به ,

وذلك عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة

عند أداء السّحق من قبل الخصم بمواجهة الشّبكة أو قريبة منها وقد يقوم بعملية الصّد لاعب أو لاعبين , شرط

أن يكون في المنطقة الأمامية .

(1) sillany robert : "le robert de sport" (OP.CIT) P417

(2) حسن عبد الجواد : "مبادئ الألعاب الإعدادية", دار الفكر العربي , القاهرة, 1999 ص 20 .

- أنواع الصد :

- ❖ الصد الهجومي : الكرة ترجع مباشرة نحو الخصم .
- ❖ الصد الدفاعي : تصد الكرة لكن تبقى في منطقتك .
- ❖ الصد الفردي : يكون من طرف لاعب واحد فقط .
- ❖ الصد الجماعي : يكون من طرف لاعبين أو ثلاثة .

- الإعداد :

هو عملية تمرير الكرة إلى أعلى و إلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة و تحويلها إلى اللاعب المهاجم و يكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية .
ومهارة الإعداد من المهارات الضرورية و الهامة في الكرة الطائرة وهي الخطوط التي يتركز عليها المهاجم للحصول على نقاط المباراة .

و اللاعب المعد يجب أن يمتاز بالذكاء وحسن التصرف في المواقف المختلفة .(1)

أنواع الإعداد :

- *- الإعداد الأمامي .
- *- الإعداد الخلفي من فوق الرأس .
- *- الإعداد الجانبي .
- *- الإعداد بالوثب .

- الدفاع :

فن الدفاع يعادل في الأهمية فن الهجوم إن لم نقل انه يفوقه , فإذا كان الفريق متمكنا أساليب الهجوم فانه سيكون عديم الجدوى إذ لم يستطع صد ضربات الهجوم واستقبالها بحيث يقدمها من جديد لهجوم ناجح أو هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس . أو المرتدة من حائط الصد

- أنواع الدفاع :

- *- الدفاع باليدين من الوقوف .
- *- الدفاع بيد واحدة مع الوقوف .
- *- الدفاع بيدين أو يد واحدة بالسقوط المتدرج .
- *- الدفاع بيدين أو بيد واحدة بالسقوط العاطس .(2)

2- أصناف اللاعبين في الكرة الطائرة :

في الكرة الطائرة يوجد ثلاث أصناف من اللاعبين هم : الموزعين , المهاجمين , المدافع الحر .

2-1- الموزع : هو اللاعب الذي يقوم بتمرير الكرات إلى المهاجمين , كما أنه يشارك في الصد عندما يكون في المنطقة الأساسية , ويشارك في الدفاع وتغطية الهجوم , لكن لا يقوم باستقبال الإرسال , فللموزع دور أساسي في بناء اللعب .

2-2- المدافع الحر : هو لاعب دوره دفاعي بحيث يساهم في أغلب العمليات الدفاعية , واستقبال الإرسال وتغطية الهجوم . ولا يستطيع المدافع الحر أن يكون قائد للفريق , لأنه لا يوجد دوما في الفريق , وهو لا يقوم بالإرسال ولا بالهجوم , ويكون لباسه مختلف عن الفريق , ويحدد في ورقة المقابلة في الخانة الخاصة به , وتغييراته لا تحسب كتغيير رسمي , ودخوله وخروجه يكون في منطقة 06 أمتار بعد إنتهاء التبادل (سقوط الكرة) وقبل صافرة الحكم .(1)

2-3- المهاجمين : هم لاعبون يقومون بجميع المهام من استقبال و إرسال ودفاع خلفي وصد وسحق وتخصصهم يكون في السحق , فهم يختلفون حسب نوعية السحق الذي يقومون به وتصنيفهم هو (2):

دوره	إسم المهاجم
يقوم عادة بسحق الكرات العالية و المتوسطة , في المنطقة رقم "04".	مهاجم الجانب L'attaquant ausciliaire
يقوم بسحق الكرات السريعة , ويشارك في الصد بشكل رئيسي كونه يلعب في منتصف الشبكة, منطقة رقم "03".	المهاجم المركزي L'attaquant Central
يقوم بسحق كرات المنطقة رقم "02" كما يقوم بسحق الكرات الخلفية عندما يكون مدافعا وهو يخلف الموزع عندما يشارك الموزع في اللمسة الأولى .	الموزع الثانوي Fausc Passeur

(1) القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة .2004.2001. ص 88.

(2) حمودي بولودنين "محاضرات المعهد الوطني للتكوين العالي لإطار الشباب قسنطينة" 2002-2003. ص 05 , 38

3- الموزع في الكرة الطائرة :

3-1- تعريف الموزع :

يعرف مصطفى طه⁽¹⁾ الموزع "الموزع هو اللاعب الذي يقوم باللمسة الثانية الموجهة للمهاجمين".
و تكون بعد استقبال الإرسال أو بعد الدفاع الخلفي : يتخذ الموزع المنطقة رقم 3 للقيام بتنفيذ تمريرا ته كون هذه المنطقة تتوسط الشبكة و بالتالي هي أحسن منطقة لتنفيذ كل أنواع التميريات .
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 أنما عادة ما يستخدم التمير على فوق الرأس للإمام أو من الأعلى إلى الخلف .

3-2- خصائص و مميزات الموزع :

3-2-1- الصفات البدنية :

- **الطول** : أن من أهم الخصائص و الصفات البدنية التي نحتاجها في الموزع هي صفة الطول و في هذا المجال ينصح الخبراء و المختصين العالميين على أن اللاعب الموزع يحتاج إلى عامل الطول النسبي و الذي أن يتراوح ما بين 178 سم إلى 183 سم ما بين يصنع البعض من هؤلاء المختصين و في ضوء التقدم المهاري و الخططي ، أن يكون طول اللاعب الموزع يتراوح ما بين 184 سم إلى 186 سم .
إضافة إلى صفة الطول فان هذا لا يمنع أن هناك لاعبين موزعين عظماء و إن كانوا اقل طولاً و على العموم فان صفة الطول لا تكفي بمفردها فهي تحتاج إلى قائمة من الصفات المصاحبة و التي تندرج تحت صفة الطول و من الصفات الأكدية التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار و منها السرعة.

- **السرعة** : تعتبر لا سرعة باختلاف أشكالها احد أهم الخصائص أو الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها و يتمتع بها جميع لاعبي أي فريق ممارس للكرة الطائرة و بالأخص اللاعب الموزع الذي يجب أن يمتلك قدرة او صفة السرعة ، التي تسمح له و تمكنه من التحرك في جميع التحركات أيضا هذه الصفة تساعده على تحريك قدميه بسرعة فهي تمكنه من الوصول إلى الكرة بأقصى سرعة ممكنة .
و من الملاحظ ان اللاعب الموزع عادة ما يتوغل بين لاعبي المنطقة الخلفية (منطقة الدفاع) إلى الأمام و ذلك ليتخذ موقعه عند الشبكة و بالطبع فان هذا التوغل يجب أن يتم بأقصى سرعة ممكنة و كذلك فان حاجة هذا التوغل يتوقف على مقدار على ما يتمتع به اللاعب الموزع من صفة السرعة سواء كانت صفة السرعة فقط أو سرعة التحرك أو سرعة الأداء ، أو سرعة التحول أو التبديل .

و في هذا الصدد ينصح معظم المختصين في مجال التدريب الكرة الطائرة بضرورة الاهتمام و ذلك بإعطاء مجموعة من التدريبات خاصة تلك التي تنمي السرعة العامة و السرعة الخاصة باللاعب المعد⁽²⁾ .

(1) علي مصطفى طه : "الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب" , مرجع سابق, ص 42 .

(2) زكي محمد حسن : "صانع الألعاب في الكرة الطائرة" . المكتبة المصرية 2004 ص 3 .

- **العينان :** تمثل العينان إحدى الصفات الوظيفية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب الموزع و التي يجهد كثير من المدربين في مجال الكرة الطائرة أهميتها بالنسبة للاعب الموزع و الذي عليه أن يتمتع بالتحرك السريع للعينين لكي يكون مستعدا لمتابعة الأحداث التي حوله بشيء من السرعة و هذا ما يسمى بالتكيف البصري ، و نعني به قدرة الإبصار الملائم لطبيعة و خصائص اللعبة داخل مجال الرؤية و الذي يشمل مستطيل اللاعب الخاص بفريقه و الخاص بالفريق الخصم .
- لذا وحب على الموزع أن يتمتع بمقدرة بصرية و تكييف بصري عالي و كذا مجال رؤية أوسع ، و ذلك بالاعتماد على مجموعة من الحقائق التي يتضمنها مجال الرؤية و هي :
- يدرك و يستبصر الطريق الذي عليه أن يتوغل فيه للقيام بالتوزيع.
- عليه فور وصوله أن يركز على المهاجمين الموجودين معه بجوار الشبكة .
- عليه إن يعرف مجال الرؤية و اتساعها و أن لا يشمل منطقة فريقه فقط حيث تمتد إلى نصف الملعب للفريق الخصم .
- عليه أن يعرف نقاط ضعف الخصم و التي يمكنه استغلالها لوضع الكرات الموضوعية .
- عليه أن يستقرأ طريقة هجوم اللاعب الذي يوزع له الكرة .
- عليه أن يستقرأ طريقة استقبال الكرة من لاعب معين له طريقته في استقبال الكرة .
- عليه أن يشارك في و ضع اللاعبين المهاجمين من خلال تحرك عينيه في طريقة الهجوم التي قد تفاجئ الخصم.
- و أخيرا بصفة عامة عليه أن يتقن لغة العيون للتفاهم بها مع أفراد فريقه بجانب إشارات الأصابع المتفق عليها .

- طريقة العمل بكلتا اليدين :

هي خاصية أخرى من الخصائص التي يجب أن يتمتع بها الموزع ، فإذا افتقد لها ته الخاصية حتى و لو كان يتمتع بجميع الخصائص الأخرى فالنتيجة هنا تكون متوقعة ألا و هي فشله التام في مهام التوزيع لذلك يجب على اللاعب الموزع أن يكون بمقدوره أن يضرب الكرة بكلتا الذراعين .

إذا ما استدعى الأمر لذلك فهذه تعتبر من المهارات التدريبية خاصة إذا كان اللاعب الموزع يمتلك بالفعل القوة العضلية الجيدة في الجزء العلوي من الجسم و أن يكون واثبا و مرتقبا جيدا ، فالصدفة لان يهاجم و يسحق .

3-2-2- الصفات العقلية :

الصفات العقلية هي صفات أخرى يجب أن يتمتع بها جميع اللاعبين ، فهذه الصفات في مجموعها تعتبر أمرا في غاية الأهمية لذا على اللاعب الموزع بصفة خاصة أن يتمتع بها و منها⁽¹⁾:

(1) زكي محمد حسن: "صانع الألعاب في الكرة الطائرة" مرجع سابق، ص 12,13.

- الشخصية : و هي إحدى الخصائص أو الصفات النفسية أو العقلية التي يجب أن يتمتع بها الموزع و لوحظ أن مظاهر الشخصية التي يتمتع بها الموزعون خارج الملاعب فقد أظهرت أنهم يتمتعون بالخصائص التالية :

- القيادة .
- الاعتماد على النفس .
- الدافع (الحافز) الشخصي .

و في هذا المجال نشير إلى انه من الأفضل أن يتمتع اللاعب الموزع ببعض الصفات التي تميزه عن باقي اللاعبين فيجب عليه أن يكون شخصية لطيفة و دودة و الذي يحاول أن يحافظ على أعصابه خاصة أثناء توتر الأداء⁽¹⁾. و حسب "Arie Salinger" "ايرسلينجر" "على الموزع أن يتحلى بشخصية قوية و مقاومة لا تستسلم و يجب أن يكون صبورا و تكون لديه روح رياضية عالية"⁽²⁾.

- الذكاء : الذكاء صفة أخرى لا تقل أهمية عن باقي الصفات حيث انه يجب على اللاعب الموزع أن يكون قادرا على العمل بسرعة في اتجاه القرار و أن تكون قراراته تتسم بالدهاء خاصة في الكرات المفاجئة متفهما لطبيعة عمله دائما ، واعيا لطريقة التوزيع بحيث يفصل مهاجم على آخر و هو على دراية تامة بطريقة دخول و اقتراب كلا منهما .

- المسؤولية : تعتبر المسؤولية احد الصفات العقلية الهامة و ذلك بسبب الدور القيادي للموزعين و عليه يجب أن يكون الموزع قوي الشخصية لكي يتقبل مسؤوليات كبيرة حتى و لو كانت المسؤولية المتعلقة بالخسارة.

أما بالنسبة للجانب التكتيكي فالموزع يجب أن يكون على دراية بجميع الأساليب الموجودة ، ليستطيع اختيار الحلول في الحالات المعقدة أثناء اللعب ، واختياراته التكتيكية تكون حسب القدرات الفردية للاعبين. فالموزع لا يجب أن يستعمل المقاطعات المعقدة التي لا يستطيع زملاؤه أدائها وعليه أن يكون مبسطا لأساليب توزيعه حسب قدرات زملائه ، ليكون هجوم الفريق أكثر فعالية ودقة⁽³⁾ .

(1) زكي محمد حسن: "صانع الألعاب في الكرة الطائرة" مرجع سابق, ص 13,14.

(2) A-SELINGER et J.ACKERMAN:"BLOUNT-POWER VOLLYBALL"EDITIONVIGOT 1999-P78

3-3- 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 اجل تسهيل عملية التكوين يجب أن يعتمد الانتقاء على أساس توفر الصفات البدنية والخصائص النسبية التي يجب أن يتحلى بها الموزع⁽¹⁾ .

ويركز زكي محمد محمد حسن على الوضع الأساسي للجسم والذي يقوم على مجموعة من النقاط

لأهميتها وتأثيرها على تكوين موزعين جيدين وهي كالتالي:

- وضع الكتفين.
- وضعية الفخضين.
- 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 .

3-4- متطلبات اللعب الموزع:

لقد اختصر زكي محمد محمد حسن متطلبات اللاعب الموزع وذلك في نقاط وطرح التساؤل " من هو

اللاعب الموزع ؟ " وتحصل 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 وانسيابية ورشاقة⁽¹⁾ .
- 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 .

3-5- 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 سحقتها 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⁽²⁾ .

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 "

ويضيف أن بقصور اللاعب الموزع يكون قصور الفريق⁽³⁾ .

(1) زكي محمد حسن : "صانع الاعاب في الكرة الطائرة" مرجع سابق, ص 16, 17, 6.

(2) علي معوش : "الكرة الطائرة", مرجع سابق , ص 8.

3-6- 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 ذكائه 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 كذلك 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 لوصوله إلى مستوى عالي ترتبط أساسا بمستوى و نوعية الموزع .

3-7- أداء الموزع :

- تمريرة الموزع :

يعرف 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 تمرر 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 التمريرة - التوقيت - الدقة - الفروق الفردية بين المهاجمين⁽¹⁾.

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

(1) محمود الصقلي: "الاسس الفنية لمهارات كرة الطائرة"، مرجع سابق، ص 18 .

، و يتطلب هذا معرفة جيدة بالفروق الفرديّة للمهاجمين ، كما أن الدقة في التوزيع تعني تحكم الموزع في توجيهه و تمرير الكرة إلى المكان المناسب بحيث تصل الكرة إلى يد المهاجم في توقيت ووضعية 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 أكبر بقليل من المسافة بين الكتفين ، تنحي 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 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 للتميرة 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 حائط صد الفريق الخصم⁽¹⁾ .

و تختلف تقنيات التمير في الأعلى باختلاف الاتجاه الموجه إليه الكرة و ظروف القيام بالتميرة فأنواع تقنيات التمير من الأعلى و الذي يستعملها الموزع هي كالآتي :

- تقنية التمير 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⁽²⁾ .

- تقنية التمير من الأعلى إلى الأمام :

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

(1) محمود الصقلي : "الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة" مرجع سابق ، ص 18 .

(2) حمودي بولودنين : "محاضرات المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب قسنطينة" مرجع سابق، ص 40 .

- تقنية التمير 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 التميرة يقوم بها الموزع الذي له تحكم كبير في التقنية .

- تقنية التمير 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 التمير من الأعلى البهلوانية : (Acrobatic) :

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

- الفرق بين التمير من الأعلى و التوزيع :

حسب محمود الصقلي 1996 فهو يميز بيت التميرة من الاعلى و التوزيع كما يلي⁽¹⁾:

التوزيع	التمير من الأعلى
01 يقوم بها لاعب متخصص (الموزع)	01 يمكن أن يقوم بها جميع اللاعبين
02 تكون موجهة بدقة وفقا لميزات المهاجمين	02 يوجه الكرة إلى مكان خالي بملعب المنافس
03 هي تحضير هجومي من الموزع إلى المهاجم	03 تكون من المهاجم إلى المهاجم
04 غالبا ما يكون مسارها موازيا للشبكة لأنها تتم أمامية	04 غالبا ما يكون مسارها قطرا كونها تتم من المنطقة الخلفية

و بعد هذه الدراسة يتضح لنا الأهمية الكبيرة للموزع في منافسات الكرة الطائرة لدراسة مشكلة التوتر التي يعاني منها الموزعين أثناء المنافسات الرسمية و التي تعيق أداءهم الفني و بشكل كبير و واضح⁽²⁾.

(1) محمود الصقلي: "الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة" مرجع سابق , ص 41.

(2) حمودي بولودزين: "محاضرات المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب قسنطينة" مرجع سابق, ص 71.

خلاصة :

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 وواجبات معروفة يتطلبها هذا المركز ، عليه ان يؤديه بكل دقة و إتقان و ساعد زملائه في أداء واجباتهم ، و الموزع هو أكثر اللاعبين مسؤولية 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 .

الفصل الثاني

تمهيد:

يعتمد علم التدريب الرياضي الحديث على الأسس العلميّة التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر التحضير المختلفة ، سواء كانت بدنية أو مهارية أو حنطية أو نسبة الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها ، وقد ظهرت علوم حديثة اهتمت بالمجال الرياضي و ساهمت في تطوير و تنمية قدرات اللاعب ، و من بين هذه العلوم علم النفس الرياضي و هو علوم يدرس شخصية الرياضي بتحليل و تبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته و تحرك انفعالاته و مزاجه ، فظهر التحضير 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 يهدف التحضير النفسي الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة .

و سنتناول في هذا الفصل إلى التحضير النفسي و ذلك من خلال التطرق إلى نبذة تاريخية عن تطور التحضير النفسي ، و تبين دوره و أهميته و العوامل المؤثرة فيه ، مع ذكر الخطوات الإعداد النفسي و أنواعه ثم بعد ذلك نتحدث عن المنافسة و يليها نتحدث عن التحضير النفسي الخاص بالموزع في الكرة الطائرة .

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 بوتنكو 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 تعتبر 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 و تصوره 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 الإيحائي 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 المقدرة لدى الفرد للتحكم في حالته النفسية .

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

و مع الخمسينيات اتسع مجال التدريب الإيحائي 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 الداخلية للفرد بواسطة شمولها لعدد كبير من العبارات و المضامين بناء على التصور و التخيل و في أواخر الستينات و أوائل السبعينات قام كل من (فيلانوف ، جاستول ، باستوخوف) باقتراح طريقة جديدة للتدريب الإيحائي تعتمد على طريقة التنويم المغناطيسي ، ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج الأمراض ، كمرض السكر و الأمراض الجنسية ، أما الثاني فيعتمد على إثارة وسائل تهدف إلى التحكم¹

(١) د. محمود عزت كاشف "الإعداد النفسي الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 1991. ص11.

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 بدا ظهور استخدام الصحة النفسية لعلم النفس الوقائي الطب النفس في المجال الرياضي و الاعتماد على الدراسات و أبحاث قام بها ، أخصائيو علم النفس الرياضي و التي كان لها الفضل الكبير في الاهتمام و الالتفاف حول الحالة النفسية للرياضيين ، و نتيجة للصعوبات 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 أثناء 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 أعمال بدنية عالية الشدة (كثرة المنافسات)¹

2- مفهوم التحضير النفسي للرياضي و أهدافه :

لقد أصبح من المسلم به علميا بعد الدراسات المستقصية في السلوك الإنساني في شتى مجالات الحياة ، إن أي أداء حركي يصدر عن أعضاء جسم الإنسان منفردة أو مجتمعة ليس نتيجة لعمل بدني فقط، و لكن أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية و الانفعالية .

فنجد مثلا الموزع في الكرة الطائرة عندما يوزع الكرة لزميله ، فان هذا الأداء الحركي الرياضي لا يصدر عن أعضاء جسمه فقط ، و لكن يصدر بعمد عملية التفكير على أثرها هذا النوع من الأداء ، و هذا التفكير سبقه انتباه و إحساس و أدراك لطبيعة الموقف و سبقه أيضا تذكر الخبرات السابقة المرتبطة به ، و هذا الأداء الحركي أيضا هو نتيجة لنشاط انفعالي كالرغبة و القوة و الحماس .

و بالرغم من أن التدريب و المنافسات الرياضية التي يشترك فيها اللاعب هي مجال طبيعي لنمو و تطور دوافعه و مهاراته العقلية و سماته الانفعالية ، إلا أن المخطط الواعي لبرامج إعداد الرياضيين هو الذي يضع الإعداد النفسي موضع التقدير و الاهتمام .

و من هذا المنطلق احتل الإعداد النفسي للرياضيين مكانة هامة في إعداده إعدادا يؤهله تأهيلا متكاملًا لتحقيق النتائج الرياضية المرجوة حسب استعداداته و أقصى قدراته الشخصية⁽²⁾ .

(1) د. محمود عزت كاشف: "الإعداد النفسي الرياضي" مرجع سابق ، ص12.

(2) د. أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1، ص162 .

و يتمثل الإعداد النفسي للرياضي في مجموعة الإجراءات العلمية التربوية المحددة سلفا عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة و الممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة ، واستعدادات الرياضي نفسيا 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

من اجل استطاعت الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له و بناء على هذا المفهوم الإعداد النفسي للرياضيين تحدد أسباب الأساسية فيما يلي :

1. بناء و تشكيل الميول و الاتجاهات الايجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة و النشاط النوعي خاصة .
2. تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج و التنافس الفعال .
3. تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية و التخصصية لنوع النشاط .
4. تطوير و توظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب و المنافسات في النشاط الرياضي الممارس .
5. تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية و النفسية خلال التدريب و المنافسات .
6. إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي⁽¹⁾

(1) د. احمد أمين فوزي : "مبادئ علم النفس الرياضي" مرجع سابق ، ص 163

2-1 دور و أهمية التحضير النفسي:

- للتحضير النفسي دور كبير في تطوير القدرات والإمكانيات 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.
- التحكم في الحالات النفسية وخاصة أثناء المواقف الحرجة أثناء التدريب أو في المنافسة.

3- أنواع التحضير النفسي الرياضي:

ينقسم التحضير النفسي إلى قسمين هما:

01- التحضير النفسي طويل المدى.

02- التحضير النفسي قصير المدى .

3-1 - 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 يزاوها ، 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 نتائجه بنتائجه من نفس المستوى.
- إمداد الرياضيين بالمعلومات الصحيحة والتي تخدم نوع الرياضة التي يزاوها اللاعب.
- مشاركة اللاعب في المنافسات الرياضية .
- تعويد الرياضيين على بذل الجهد والكفاح من اجل الفوز.
- الاهتمام بالحالة الصحية للرياضي وإمداده بالمعلومات الصحية التي تفيده.

3-2 - التحضير النفسي قصير المدى:

إن الاستعداد في المباراة وانتظار اللقاء مع المنافس ومحاولة تحقيق النصر الذي يعد دافعاً قوياً 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 حى اللاعب بها ¹.

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.

4- 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 وبناء الإعداد النفسي فيما يلي :

1. دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب بهدف تكييف مواءمة 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

تعرض اللاعب.

8. الإعداد النفسي للاعب ومساعدته على الاسترخاء بعد كل منافسة .

9. الإعداد النفسي للاعب وذلك بمهدف 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 بمهدف التماسك الاجتماعي .

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

التدريب¹.

5- إجراءات الإعداد النفسي الرياضي :

- ♦ إن معظم إجراءات الإعداد النفسي للرياضيين لا تتطلب فترات و إجراءات منفصلة كما يعتقد الكثير من العاملين في حقل إعداد الرياضيين و هذه الإجراءات يمكن ذكرها كما يلي :
- ♦ أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة و ممارسة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لإشباع حاجة الطفل لأداء الحركة .
- ♦ أن تكون الممارسة الرياضية في جو انفعالي يسوده المرح و السعادة ، و مجالات تحقيق أكبر قدر من النجاح .
- ♦ أن تكون الممارسة الرياضية للنشاط في تنظيم تتناسب مع مستوى قدرات ممارسته البدنية و العقلية .
- ♦ أن تشمل الممارسة الرياضية على إجراءات تدعيمية ايجابية عن كل أداء ناتج ، على أن تكون هذه الإجراءات فورية و مناسبة لمستوى الأداء .
- ♦ أن تشمل على تطوير أدوات و أجهزة الممارسة الرياضية بما يتناسب مع مستوى قدرات البدنية و الحركية للرياضي .
- ♦ أن يركز التنافس عنصرا أساسيا في برنامج الممارسة الرياضية و على مستوى مناسب للدرجة النضج الانفعالي .
- ♦ أن تكون ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بالطريقة الكلية التي تسمح بالاكتساب التوافق الأولي .
- ♦ أن يتم تنظيم الممارسة الرياضية بأسلوب تجنب أي نوع أو درجة من الإصابة و ذلك من اجل تجنب الخبرات الانفعالية السلبية .
- ♦ أن تكون الممارسة الرياضية مجالا لاكتساب مهارات أساسية و تحقيق مستوى مناسب من الانجاز الحركي .
- ♦ زيادة عدد اللقاءات النفسية مع الفرق المتشابهة في المستوى الفني و التي يمكن خلالها إحراز أكبر قدر من النجاح .
- ♦ محاولة شغل أكبر قدر من أوقات فراغ اللاعب في ممارسة العملية للنشاط الرياضي أو اللعبة التي يمارسها .
- ♦ إتاحة فرص التنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى ، و تنظيم الرحلات الرياضية ، الأمر الذي يجعل اللعبة مجالا لنظام اجتماعي .
- ♦ إتاحة الفرص مشاهدة المباريات المحلية و الدولية ذات المستوى الرفيع للعبة ، مع توجيه النظر للاعبين الذين يلعبون نفس المركز في اللعب .
- ♦ توفير سبل تطوير و توطيد العلاقات الاجتماعية بين اللاعب و زملائه في الفريق ، و في نفس اللعبة بالأندية الأخرى¹ .

- ♦ اشتراك اللاعب في اختبارات متكررة لقدراته الحركية في اللعبة و تشجيعه على تسجيل نتائجها بنفسه لتقدير ما يحرزه من تقدم في التدريب .
- ♦ تقنين احتمال التدريب بما يتناسب مع قدرات اللاعب بدنيا و حالته التدريبية .
- ♦ استشارة اللاعب على تحديد المستوى الذي يجب أن يصل إليه في نهاية كل مرحلة من مراحل حياته الرياضية .
- ♦ تشجيع اللاعب على تحديد مستوى الانجاز الذي يجب أن يحققه من جراء اشتراكه في منافسات الموسم الرياضي .
- ♦ اشتراك اللاعب في تحديد الهدف من كل فترة من فترات التدريب على مدار الموسم الرياضي و إحاطته بالهدف المطلوب¹ .

6- 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 فعالا في تحقيق النتائج الرياضية العالية خاصة في المنافسات ، والتحضير النفسي الجيد يعمل على مساعدة الرياضيين على اكتساب دوافع قوية تساعد 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 .
- 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 تكييف اللاعب لكافة الظروف المتوقعة و المفاجئة في الملعب¹

(1) د. احمد أمين فوزي : "مبادئ علم النفس الرياضي" مرجع سابق ،ص 174.

و يشترط أن يكون الإعداد النفسي للاعبين جماعيا نظرا لكون اللعبة جماعية ، و يجب على مدرب الكرة الطائرة أن يركز خلال تدريبه 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 الانفصام 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 ورفع درجة الاستعداد قبل المنافسة و أثناءها¹.

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)²:

الخصائص النفسية الخاصة بالمهارات	الإعداد النفسي للاعب
<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 للقدرة الحرجة للفريق المنافس . 	<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). <p>و يتم تطوير هذه الصفات عن طريق :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ 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>

(¹) (²) محمود عزت كاشف: "الاعداد النفسي والرياضي" مرجع سابق, ص42,43.

<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 . 	<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 .
---	---

7- المنافسة :

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 .

وعلى ضوء ذلك تعتبر المنافسة موقفا اختياريا لما استطاع اللاعب أن يحققه من التدريب ، و يجب ألا يكون هنا هو الهدف الوحيد بالنسبة للمدرب إذ يجب عليه أن ينظر إلى المنافسة بأنها موقف تدريبي تساهم في تطوير و تنمية قدرات الرياضي .

و المنافسة الرياضية لا تعني بالضرورة و في كل الحالات وجود الخصم المنافس أو جود المنافسة بقواعد يضبطها الحكم ، و لكن المنافسة الرياضية قد تكون أثناء التدريب حين يحاول اللاعب الارتقاء بمستوى أدائه الحالي على ضوء أدائه السابق و هنا يكون التنافس ذاتي من اجل تقدير الذات¹ .

المنافسة يعرفها مورثون دوتش "أن المنافسة الرياضية وضعية يميز فيها الرياضي قدراته عن قدرات خصمه و تنتهي بإعطاء جوائز تكميلية للمشاركين" .

و يرجع الفضل لـ " دوتش " الذي كان أول المجتهدين في دراسة موضوع المنافسة .

(1) د. احمد أمين فوزي : "مبادئ علم النفس الرياضي" مرجع سابق ص 211 .

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 .¹

7-2- التحضير النفسي قبل المنافسة :

مهما كانت درجة التحضير النفسي التمهيدي للرياضي ضرورية لاتخاذ التدابير المثيرة للمزاج المناسب عند الرياضيين و لذا ينبغي في المقام الأول تحديد موقف الرياضي في المسابقة ، و كلما يكون نطاق المسابقات اكبر و مستوى مهارة المنافسين أعلى كلما كان تأثير المسابقات المتوقعة اشد على الرياضيين ، و تبدأ الأفكار و التساؤلات عن هذه المسابقة الهامة تهيح الرياضي ، أو تقبض صدره قبل عدة أسابيع من المنافسة ، و سمية هذه الحالة (مرحلة ما قبل المنافسة).

كما تتوقف حالة الرياضي ما قبل الانطلاق على خلقه و مدى كفاءته الرياضيّة و مدى ثقته بإمكاناته .

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 توجيه نفسية و معنويات الرياضي لضرورة إجهاد الإرادة لمدة طويلة ، و إلى إبقاء القدرة على تقديم أعمال المنافس و مكافحة التعب ، و يجب أن تتحقق عملية إثارة المزاج المناسب في الرياضي ، و توجيه نفسية الجري 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 المنافسة² .

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 استعدادده و تعبئة قدراته النفسية لبدأ المنافسة و البطولة ، و من بين هذه الكلمات مثلا : أنا منتبه و متحفز ز متعش بشكل كامل من الأداء ، أنا اشعر بالسعادة لمشاركتي في المنافسة ، أنا مستعد مهما كان نوع المنافس ... الخ .

و أيضا عند أداء الإحماء و التسخين في يوم المنافسة يجب أن يستخدم اللاعب بعض العبارات كمؤشر نفسي هادف لرفع درجة الاستعداد و التعبئة³ .

(¹) R.C wernberg : " D.Goold : psychologie du sport de l'actvite physique " : édition vigot . 1997.p116.117
(²) . (3) ناهد رسن سكر : "علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي" مرجع سابق ص 64-65.

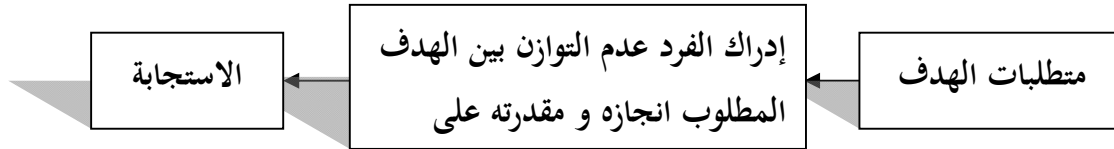
7- مفهوم التوتر :

7-1- 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 : العدوانية ، 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 إنجازها .
 2. أن الفرد هو الذي يدرك طبيعة هذه الأهداف ثم يحاول اتخاذ القرارات حول كيفية الاستجابة لإنجازها .
 3. يقوم الرد بالاستجابة لإنجاز الهدف .
 4. النتائج المترتبة على استجابة الفرد¹ .
- و الشكل الموالي يوضح عملية التوتر كما يراها ماك جراث .



7-2- الاختلافات الحاصلة على مفهوم التوتر :

علماء النفس مثل كوزتنيكوف "Koztinkov" و وينر "Wiener" 1994 يرون أن مفهوم التوتر ينشأ من (قيام الجسم بانفعالات فيزيولوجية و نفسية غير ملائمة بسبب عامل موثر) و اقترح العالمان كلمة عدوانية للدلالة على طبيعة الاستجابة للعامل المؤثر² ، ويقول المتخصص النفسي ألسون "Alson" و كريتر "Kryter" عام 1973 أن (التوتر ليس ناجما عن فعل مؤذي أو غير مستحب 'التعب، الخوف' بل هناك إيجابيات ترتبط بمفهوم التوتر عندما يتعلق الأمر بالمتعة و الانشراح و الانفعالات الإيجابية).

-التوتر النفسي عند الأطفال :

أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا بين الناس ، فالإنسان بطبعه قلق ، و هذا القلق قد يشتد أو يقل تبعاً للظروف المحيطة به ، ويبدو القلق عند الأطفال القلق بالإحساس بالملل ، و عدم الرغبة في الاستمرار في المكان واحد ، و يتميز بالعناء و عدم طاعته لوالديه ، وتظهر عليه أعراض سيئة كالعوانية و العنف³ .

(1) أسامة كامل راتب " قلق المنافسة" , دار الفكر العربي , القاهرة , 1998 , ص13.

(2) Kotinkov.N: "Stress et pression collection bibliothèque médiation" ,paris,p34-36

(3) Alson.G.M.Kryter : " Développement changes in stress ".in.E(ED),Stress

Développement and activity . Newyork.Académie Press,U.S.A 1973,p 27-34

و من أهم أنواع القلق التي يصاب بها الطفل قلق الانفصال و الذي تبدأ أعراضه في سن ما قبل المرحلة الابتدائية و يضل مصاحبا له إلى نهاية هذه المرحلة من التعليم .

و يمكن تشخيص المرض من خلال قلق شديد مرتبط بانفصال عن والديه المرتبط بهما و يظهر ذلك في صورة توتر غير حقيقي سببه الظن .

و يأخذ التوتر صورا سلبية للأطفال كالتردد و الرفض المستمر للذهاب إلى المدرسة أو حتى الذهاب إلى النوم و يرفض الطفل لان يظل وحيدا بمفرده ، و أحيانا يعاني من أمراض جسمانية مثل : الصداع ، أو الرغبة في القيء و يخشى الطفل إقامة علاقة بأي إنسان غريب عنه فالطفل يجلي أو يتقابل مع أشخاص غرباء عنه يكون خجولا و مرتبكا و منكمشا ، و عند يضطر للتعامل مع الآخرين يكون قلقا جدا لدرجة انه قد لا يستطيع الحديث معهم¹ .

7-3- أنواع التوتر :

يرى سيلبرجر "Spielbengen" أن هناك نوعين من التوتر هما :

أ- توتر الحالة :

و هو يشير إلى ما يشعر به اللاعبون في لحظة معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي معين .

ب- توتر السمة :

و هو شعور عام لدى الأفراد خلال الاستجابة لمواقف الشدة النفسية ، و من جهة أخرى فان هناك أشكالا رئيسية لتوتر الصغار بشكل عام و هي كم يلي :

1- التوتر العام. 2- التوتر الفصامي . 3- التوتر الاجتماعي. 4- التوتر الأداء . 5- توتر الوسواس القهري

1- **التوتر العام**: و يعني الخوف و القلق الذي لا يمكن إرجاعه لأي موقف محدد و لكنه مرتبط بمدى واسع من المؤشرات المختلفة لحياة المراهقين .

2- **التوتر الفصامي** : و هو التوتر الناتج عن الخوف أو الضيق الواقعي أو التخيلي لانفصال الصغار على والديين بسبب المرض أو الإصابة أو الموت .

3- **التوتر الاجتماعي**: و هو التوتر الناتج عن الخوف من فقد الأصدقاء أو الابتعاد عن الأشياء التي تجذب المراهقين أو هو مقابلة أفراد جدد .

4- **التوتر الأداء** : و هو التوتر الناتج عندما يستدعي الصغار لأداء اختبار أو التحدث أمام الآخرين في موقف معين أو التنافس أمام أقرانهم .

5- **توتر الوسواس القهري** : و هو أقصى درجة من درجات التوتر ، و هو ناتج عن خوف الناشئين من الأشياء أو الأفراد أو مواقف خاصة ، على سبيل المثال : خوف الصغار من الذهاب إلى طبيب الأسنان² .

(1) د. عبد المنعم الميلادي : "الأمراض و الاضطرابات النفسية" .2004، ص 119,121.

(2) د. مفني إبراهيم حماد : "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقين" .دار الفكر العربي ،القاهرة ، ط1 1416 هـ ،1996 م ص 102.

و من الأهمية أن يعلم بمدرب الناشئين كل نوع من أنواع التوتر المختلفة السابق ذكرها، لأنّ المدرب له دوره الذي يلعبه في تطوير الحياة الانفعالية ل لناشئين، كما أنّ له دوره المؤثر في نموهم مستقبلا.

دور المدربين و الوالدين في التخفيف من حدة تأثير التوتر على الناشئين:

كثيرا ما يرجع المدربين و الوالدين فشل أو ضعف الأداء الناشئين إلى ضعف مستوى اللياقة البدنية أو ضعف المستوى المهاري أكثر من أي جانب آخر ، في حين يكون ذلك راجع إلى التأثير السلبي للتوتر عليهم .

و أن هناك عددا من الإسهامات التي يمكن أن يقدمها المدربون و الوالدين ليخففوا من حدة التوتر على الناشئين و من هذه الإسهامات:

1) التعرف على درجة التوتر لدى الناشئين :

إن الكثير من الناشئين يمتنعون عن التحدث حول ما يشعرون به عند محاولة المدرب التعرف على درجة قلقهم لأنهم خائفين من أن يسخر منهم المدرب أو الأقران و يمكن الاستدلال على التوتر ، بجانب الوسائل العلمية المتعارف عليها ، من خلال نظاهر متعددة نذكر منها مايلي :

- قلة النوم أو الاستيقاظ المبكر أو إظهار تغيير في أسلوب النوم .
- الكوابيس و الأحلام غير مريحة .
- عدم الاستقرار .
- الاضطراب و التملل.
- التغيير في مزاجية الناشئين مثل ضيق الصدر و العدوانية سواء داخل أو خارجه .
- الوهم و الإسهال .

2) أسلوب تقديم التغذية الراجعة للناشئين: يجب مراعاة تقديم التغذية الراجعة من المدربين للناشئين طبقا لأصول المرعية ، إذ يسهم ذلك بدرجة كبيرة في التقليل من الدرجة التوتر الذي ربما يحدث لهم أثناء أدائهم للتمارين المختلفة ، و العكس صحيح حيث يمكن أن تسهم التغذية الراجعة غير السليمة في ارتفاع و زيادة التوتر لديهم .

3) تنظيم مشاركة الناشئين في المنافسات : إن تقديم جرعات منظمة قليلة من المنافسات تزداد تدريجيا و تتلاءم مع مستوى نضج الناشئين و تطورهم أمر يسهم بدرجة كبيرة في تفاعلهم الايجابي مع التوتر . كما أن اختيار الدرجة المناسبة لقوة المنافسة لكل مرحلة بالنسبة للناشئين بدقة سوف يجعلهم يجدون في الرياضة متعة أيا كانت نتائج المنافسات فورا من أهم هزيمة .

4) توعية الناشئين بطبيعة التوتر: يجب توعية الناشئين بطبيعة التوتر و إعلامهم بان شعورهم بهذا التوتر إنما هو شيء طبيعي الحدوث لمن هم في مثل حالتهم ، إن فهمهم لطبيعة التوتر من شأنه أن يجعلهم أكثر تحكما فيه ذاتيا مما يجعل من الخبرات الرياضية أكثر متعة و فائدة لهم و من المهم أن يعلم¹

(¹) د. د. مفتي إبراهيم حماد : " التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقين". مرجع سابق ص 103.

الناشئون أن الفوز ليس إلا هو الهدف الأول و الأخير ، بل إن الأداء الجيد للمهارات و الخطوات و التمتع بالرياضة يجب أن تكون أهدافا يركزون عليها و إذا ما تم تحقيقها فإنهم يكونون أيضا فائزين¹ .

7-5- أعراض التوتر : هناك أعراض رئيسية للتوتر و هي :

1- **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 تقسيم الآخرين لأدائهم الحركي بصورة مبالغ فيها في بعض الأنشطة الرياضية ، يصلون لان يكون أدائهم 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 .

2- **الأعراض الفسيولوجية** : تتبلور الأعراض الفسيولوجية للتوتر في زيادة معدل ضربات القلب و ارتفاع ضغط الدم و زيادة معدل إفراز العرق و ارتفاع مستوى الإثارة و التمثيل الغذائي و كذلك زيادة معدل التوتر العضلي ، و هذا الأخير يعتبر واحدا من أهم تلك الأعراض .

لانّ زيادة التوتر العضلي في الجسم تؤدي إلى التقليل من تأثير من العمل العضلي المعني بالأداء الحركي خلال الأنواع المختلفة للرياضة ، و خاصة تلك التي تستخدم التكرارات المتعددة لانقباضات العضلية المتحركة و لفترة طويلة مثل رياضة كرة القدم ، الكرة الطائرة ، ألعاب القوى و غيرها ، و هذا ما أضفنا زيادة تجمع حامض اللاكتيك في العضلة نتيجة التوتر العضلي فان ذلك يؤدي إلى زيادة الإحساس بالألام أو التشنج العضلي و التعب .

إن شدة الأعراض النفسية و الفسيولوجية الناتجة عن توتر الأداء إنما تعتمد على طبيعة إدراك الناشئين للمواقف المسببة لتوتر الأداء .

7-6- 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"² .

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 عدة دقائق قبلها ، و يلاحظ أن ظهور هذه الأعراض يكون تدريجيا² .

(1) د. مفتي إبراهيم حماد : "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة". مرجع سابق ص 108 .

(2) د. مفتي إبراهيم حماد : "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة"، مرجع سابق ص 102 .

تتميز المنافسة بنوع من الضغوط النفسية و تسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الضغوط الجسميّة نتيجة لذلك و من بين تلك الأعراض :

- ♦ اضطرابات المعدة .
- ♦ الحاجة للتبول .
- ♦ زيادة العرق في راحتي اليد .
- ♦ زيادة نبضات القلب .
- ♦ زيادة توتر العضلات .

7-7- 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 أكبر .

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 لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس عدم الكفاية و من ذلك :

- ♦ عدم القدرة على التركيز .
- ♦ عدم القدرة على التعبئة في النفسية .
- ♦ عدم الرغبة في الأداء .
- ♦ فقدان الكفاءة البدنية .
- ♦ عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.
- ♦ فقدان السيطرة على التوتر.

(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 الوقوع أن هناك عاملين يؤثران على الحالة الانفعالية و من ثم حالة التوتر لدى الرياضي قبل المنافسة¹.

- العامل الأول: يتضمن البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة.

- العامل الثاني: يرتبط بمجموعة الأفكار و المشاعر و الانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه.

و هذا و يتوقع زيادة التوتر عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية و العوامل الداخلية لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل الخارجية التي تساهم في تعويد الرياضي على المواقف و الظروف المرتبطة بالمنافسة².

4- الأعراض الجسمية و الفسيولوجية :

تجدر الإشارة إلى أن الأعراض الجسمية و الفسيولوجية للتوتر يمكن أن تفسر على أنها أعراض ايجابية لحالة الاستثارة الانفعالية ، كما أنها قد تفسر على انه أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق³.

7-8- مقر التوتر عند الإنسان :

حسب الدراسات المنجزة من طرف برينك (Brink) و ويرنر (Werner) 1974 اعتبر العالمان أن انعكاسات التوتر مقرها الجهاز العصبي الذاتي⁴.

(¹) (²) أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي" , دار الفكر العربي, القاهرة, ط3 2000, ص 189

(³) Brink et G. Werner: "Processus de stress", insulite de physiologie, Université de ,Bochame , J, Appel (⁴) د. حمسي فلآب ذبيح و د. مسعود دريدي: "تثريح جسم الإنسان" . دار الهدى, عين مليلة , الجزائر, 1999, ص 86.

1- الجهاز العصبي الذاتي: (تشريح جسم الإنسان)

هو الجهاز الذي ينظم الأفعال الحيوية للأجزاء اللاإرادية في الجسم ، يتصل بالجهاز العصبي المركزي (S.N.S) في بعض أجزائه كما تتمركز في بعض أجزاء الدماغ (أوسط و الخلفي) في النخاع ألكوكي و المراكز العليا للجهاز العصبي الذاتي ، يتكون هذا الجهاز من ثلاث تراكيب تشريحية و هي :

- العقد الذاتية .
- الألياف العصبية الذاتية .
- الشبكات العصبية الذاتية

تتركب هذه التراكيب الثلاث بشكل جهازين عصبين يختلفان عن بعضيهما في الكثير من الخصائص التشريحية و الوظيفية و هما :

2- الجهاز العصبي الودي : ينشأ من النخاع ألكوكي .

3- الجهاز العصبي النظير ودي : يتكون من قسمين حسب المنشأ و هما :

- القسم القحفي .
- القسم العجزي .

و لذين الجهازين تأثيرات متباينة و قد تكون معظمها متعاكسة¹.

7-9- أنواع التوتر النفسي عند الموزع في الكرة الطائرة :

1- التوتر النفسي الايجابي :

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

2- التوتر النفسي السلبي :

هو جملة الانفعالات السلبية للموزع التي تؤدي إلى سلوك سلبي و بالتالي إلى الفشل² .

3- انعكاسات التوتر المختلفة على الموزع :

بعد الدراسة التي قام بها العالمان النفسانيين الأميركيين كاتالبانو (Catalbano) و أول (Al) 1994 أكدا بان (التوتر له انفعالات و انعكاسات متغيرة و مختلفة).

(¹) Brawley.L "the competitve athlete and motivation ",international journal of sport psychology N°9.1989.p41-58

(²) د. مراد بوطبة : " انعكاسات التوتر على لاعبي النخبة للكرة الطائرة".مذكرة التخرج ماجستير, 1998-1999, ص9.

1- الانعكاسات الفسيولوجية :

- ارتفاع النبضات القلبية .
- ألم في المعدة .
- تغيرات في الجهاز الدوراني .
- ارتفاع نسبة الكلسترول.
- القرحة .
- الإغماء .

2- الانعكاسات النفسية:

- تهيج الأعصاب .
- الانطواء و الانعزال .
- الهواجس و المخاوف .
- التوهم و الوسواس .

3- الانعكاسات النفسية :

- تقلص في مستوى التفكير الذهني .
- صعوبات في اتخاذ القرار¹.

10-7- 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 لتنبية الجهاز العصبي بطريقة شديدة للتخلص من كل المعلومات غير النافعة²

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 وأحياناً 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

⁽¹⁾ Catal bano M.L:" Activities based on perceived street reduction benefit", Department de physiologie (1) jques Cooky,Tourrnsville north h queens end-Use 1994-P17-31.

⁽²⁾ Brawley.L.R:" the competitive athlete" . and motivatiob__international journal of sport psychology (2) N°9.1989.p41-58

في التحضير النفسي المبرمج و المتواصل الذي يأخذ بعين الاعتبار المعايير الخاصة للموزع على المستوى الفردي والجماعي¹.

يجب أن يتوفر في التحضير النفسي عمل خاص بتنمية الإرادة وحب الفوز و الروح الرياضية و الشجاعة... الخ و حسب العالم الأمريكي هارلي (Harley) 1989 "الطبعة السحرية للمدرب تعطي للاعبين المزاج الجيد و العلاقات الجيدة، العاطفة، التفهم، كلها تعطي نهاية وحيدة لكل المحاولات التي تفسد و تحطم التحسن في المستوى الفردي والجماعي"²

وقد لخص أسامة كامل راتب دور المدرب في توجيه المرتبط بالمنافسة إلى النقاط التالية:

- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى التوتر و نوعه وأن يسجل ملاحظاته لمظاهر التوتر حيث أن ذلك يساعده في حسن إعداد الرياضيين و توجيههم، و التنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسة.
- أن يسعى المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف إلى معرفة أسباب هذا الخوف، يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع اللاعبين ويعرفهم بأن حالة التوتر تتناهم قبل المنافسة لذا يجب على الرياضيين أن يفهموها حتى لا تكون معوقا للأداء الجيد.
- يجب أن يعدّ المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة التوتر قبل و أثناء المنافسة.
- يجب تركيز المدرب على أهمية المباراة بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل مباريات المنافسة أي أن يعتاد الرياضي التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسي متقارب³.
- نظرا لأنه يعتبر زيادة لدر الرياضي يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف المرتبطة بالمنافسة ومن ذلك:

♦ ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة .

♦ معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة و الضعف.

♦ استخدام الأدوات و الأجهزة المستخدمة في المنافسة.

- يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين لأن ذلك غالبا ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر و يفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضيين.

- يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة و يتحكم في انفعالاته و لا يظهر الخوف أو القلق حيث أنه اذا انتقل الخوف و التوتر من المدرب إلى الرياضي يزداد الأمر صعوبة .

- يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام بعض الإجراءات التي تسهم في خفض مستوى التوتر لدى الرياضي ومن ذلك:

(1) Tomas,R : " preparation. Boston. All and Bacon ". 1970-P42-84.

(2) Harlly .L:" le rôle de l'entraîneur ",international journal of sport psychology.1989.P41-58

(3) أسامة كامل راتب : "علم النفس الرياضي"، مرجع سابق، ص201.

- ♦ أداء التدريبات الاستلقائية .
- ♦ ممارسة التصور الذهني بالمهارات التي يؤديها في المباراة أو خيارات الأداء الايجابية السابقة .
- ♦ التركيز على الأفكار المرتبطة بواجبات الأداء و كذلك الأفكار التي تعزز إدراك الرياضي لذاته¹ .

التأثير السلبي للمدرب:

حسب ما أظهره النفساني الأمريكي توتكو (Tutko) 1970 في غياب المعلومات و التحضير النفسي لمقاومة التوتر تنشأ للموزع حالات من التعصب و العدوان .

تطور هذه الحالة السلبية تلعب دورا في تسريع عامل عدم توازن الحالة النفسية الفسيولوجية التي تتميز باختلال في عمل الجهاز الهضمي و الآلام في الرأس (القيء) . الظروف القوية و الشديدة في المباراة تجر الموزع إلى حالة عدم التوازن واختلال الجهاز العصبي المركزي و هذا ما يوضح ضعف و عجز المدرب ، أيضا تنشأ انعكاسات خارجة عن السيطرة .

فالمرکز العصبي غير متوازن ، تنشأ منه حالة عدم الثقة و الشك ، و عدم القدرة على اتخاذ القرار الحاسم و المخطاط المعنويات² .

7-13- تقنيات مواجهة توتر المنافسة :

هناك عدة تقنيات نذكر منها :

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 .

(¹) أسامة كامل راتب : "علم النفس الرياضي"، مرجع سابق، ص 202-203.

(²) Tutko . T : " psychology of coaching " Boston . Ellyn and bacon 1970_P 86-89

فسر النفسانيان الأمريكيان سارا زان (Zarazin) و هالي (Halli) هذه التقنية بان يطلب من الموزع تتخيل حالة التوتر قدر الاستطاعة و ذلك بشدة قليلة و لمدة طويلة (بان يطلب هذا النوع من التحضير النفسي للموزع بالدخول إلى المنافسة بفعالية كبيرة على المستوى التقني والتكتيكي و خاصة النفسي ، و يسمح له بالتحكم في حالة التوتر التي تواجهه خلال 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.

- إعادة تنظيم و توجيه المعلومات و المعارف :

أ- تحكم رياضي في جميع الجوانب أثناء اللعب (التنقل ، التموضع).

ب- السيطرة على الحسابات الحركية و البصريّة .

ج- الرؤية والملاحظة الشاملة (النسوجات ، التقنية ، التكتيكات المعقدة)¹

د- تفكير تكتيكي (حل سريع في زمن قصير جدا).

هـ - التقليل من القلق و الخوف⁽¹⁾ .

- ارتخاء سميث 1989:

أ- خفض الحد الأدنى للقلق و الخوف .

ب- رفع الثقة بالنفسية و الفريق .

- التقييم :

أ- الظروف التي من خلالها يبدأ التوتر .

ب- التأثيرات على مردود الموزع و مكونات أخرى للشخصية الرياضية .

ج- طبيعة التجاوب على المستوى الفردي و الجماعي⁽²⁾ .

⁽¹⁾ Sarazin ,Mall : "M. self inculcation training" ,A cognitive behavioral approach to psychology (1) preparation 1984.P86-

⁽²⁾ Smith .L. C: " relaxation dynamic",A cog motive behavioral , approach to relaxation Research press (2) ,1989,P27-31.

- اكتساب مهارات :

- أ- مهارات نفسية مرنة ، تكتيك جديد في اللعب .
- ب- برنامج متجانس من النواحي التقنية و التكتيكية و النفسية .
- ج- التمرن في ظروف متغيرة و قريبة من ظروف المنافسة الرسمية

- التقييم النهائي :

تقنية تسيير التوتر أدمجت في التحضير النفسي للاعبين الكرة الطائرة لأنها تضمن استقرار نفسي فيما يدعم الثقة لدى اللاعبين¹ .

(3) تقنية التدريب على السيطرة على التوتر و تقنية تكرار السلوكيات البصرية و الحركية :

وضعت هذه من طرف النفساني الأمريكي سوان (Suin) 1982 و تستعملان من طرف المختصين الأمريكيين في التحضير النفسي للسيطرة على التوتر .

(1) 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 .
- تعلم التحكم في هذه الحالات : - الحفاظ على الوعي و روح المسؤولية و الضمير الحي ، - التركيز - حوار داخلي ، - التحكم في النفس⁽³⁾ .
- 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 - مكافعات مادية (سفر ، أجره ، ... الخ)

(2) تقنية تكرار السلوكيات البصرية و الحركية:

هذه التقنية تساعد على التحكم الجيد في المنافسة .

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

⁽³⁾ Meiyre .O.G. et Roth .K..(EDS) : " complex movement behavior" , Motor action controversy Amsterdam North Holland ,1998,P61-75.

- ♦ 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 النفسيان 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 النفسيان نيتشن (Nitsch) "للتحكم الجيد في التوتر يجب توفر عامل التكرار الذهني لحالات التوتر و معالجتها" .
- نسنتج أنه لضمان توازن نفسي و بدني للموزع يجب وضعه في حالات انفعالية و اخذ بعين الاعتبار النقاط التالية :
- ♦ 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 المنافسة¹ .

خلاصة :

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 كعرفة أبرز الخصائص النفسية لجميع الرياضيين.

الفصل الثالث

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته, خاصة وأنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة و الرشد وتختلف 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 الإهتمام .

وقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى المرحلة العمرية (15_17 سنة) وذلك بهدف التعرف عليها من جميع

النواحي التي قد تساعدنا في إجراء هذا البحث .

1- النمو :

- 1-1- **تعريف النمو** : " النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات الإنشائية التي تسير الإنسان نحو النضج " (1) وتتميز مراحل النمو بالارتباط الوطيد فيما بينها حيث كل مرحلة تعتبر بمثابة تكملة للمرحلة التي بينها .
- وتتضمن هذه التغيرات نواحي الفرد النفسية و الاجتماعية و الانفعالية وكذا الفيزيولوجية , " ومن هذا المفهوم يمكن تحديد أهم خصائص النمو " (2)
1. لا يحدث فجأة بل يحدث تدريجياً و بانتظام .
 2. التغيرات الناتجة التي تطرأ على الإنسان تهدف إلى الإرتقاء به وتمكينه من التكيف مع بيئته المادية و الإجتماعية .
 3. الإرتباط الوطيد بين مراحل النمو .
 4. يسير النمو من العام الى الخاص ومن الكل الى الجزء .
 5. معدل النمو لدى الفرد ليس ثابتا خلال مراحل الحياة المختلفة .
 6. الفروق الفردية بين الأفراد خلال عملية النمو .
- 2-1- **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 . (3)

3-1- **مراحله** :

- 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 . (4)

(1) أحمد أمين فوزي : " مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات)" , دار الفكر العربي , القاهرة , ط1 , 2003 , ص : 41 .

(3) محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" , دار المعارف , القاهرة , ط2 , 1992 , ص 17 .

(4) السيد محمود طواب : " النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته" , , دار المعرفة , مصر , ط1 , 1995 , ص 18 , 19 .

2- المراهقة مفهومها و تعريفها :

- **المعنى اللغوي للمراهقة :** إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الإقتراب و الدنو من الحلم فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و إكمال النضج(1)
- **المعنى الاصطلاحي للمراهقة :** معناها سن التغيير مشتقة من كلمة "ASOLOSCERE" وتعني باللاتينية "GRANDIR" بمعنى كبروني(2) وتعني الإقتراب من النضج و هي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة سن الرشد(3).

وبذلك فالمرهق لا يعتبر طفلا ولا يكون راشدا أو كما يرى " EKESTENBERG "

"يقال غالبا أن المرهق طفل و راشد في نفس الوقت " و في الواقع ليس بطفل ولا برashed (4) .

1-2 **معنى المراهقة :** المراهقة مرحلة من مراحل النمو السريع ,وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز العامين , ولهذا فالمرهقة بهذا المعنى تعني إرهاق 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 بدئها , 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 الوراثية و الغذائية .

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

نفسويولوجية الى النضج الإجتماعية(5).

• ويرى "دوسترانس" بأن المراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهري وإجتماعي , كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة (6) .

(1) الدكتور فؤاد يحي السيد : " الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة" , دار الفكر العربي, 1985, ص : 257 .

(2) (4) . p11. 3 .E. T Masson . psychologie de l'odolexent .A. brocnnier . docteur morcelli . paris . 1980 .

(3) الدكتور سعدية محمد علي بياحو : " فسيكولوجية المراهقة " . البحوث العلمية , 1950 الكويت , ص 25 .

(5) . Sillany . " dictionnaire usuel de . psychologie de .bordas". paris . 1980 . p 3

2-2- أزمة المراهقة :

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل من الطفل إنسانا راشدا وهي تخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع وتقاليده وحدوده فهي إذا مرحلة مرنة تصطبغ بشعائر الجماعة التي تنشأ في إطارها ، وتمتد في مداها الزمني أو تقتصر وفقا 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 ، فنجد 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 سلوكات خطيرة أو تتطور إلى عرقية عصبية أو ذهنية تؤدي إلى الإنحراف (1).

2-3- خصائص المراهقة :

هناك عدة خصائص للمراهقة نذكرها مع الشرح :

(أ) - **الإثارة الجنسية** : عند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التنازل, 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 للاننا .

(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 ل: " 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 بالحيط . فصوره 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 . (1)

2-4- **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 حدده له .

وهذا ما يجعله يعاني توتر داخلي و خارجي .(2)

(1) نصر الدين حابر : "علاقة الرفض الأبوي مع التكيف الإجتماعي للمراهق", رسالة منشورة , جامعة الجزائر 1992 ص : 20 .

(2) د. فؤاد يحي السيد: "الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة", مرجع سابق, ص : 331 .

2-5- التقمص :

يبدأ الطفل في عملية التقمص عادة مع عائلته في مرحلة الطفولة . وهذا التقمص يعطيه الشعور بالأمن و الإطمئنان 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 الغريبة 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 التغير الجسمي انتباهه إلى جسمه , فيميل إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه , و يتعلق بنجاحه 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 و عدم ثباته هو النمو الجسمي و التغير 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 وعدم مساعدته(1).

(1) د.فؤاد يحي السيد : "الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة" مرجع سابق , 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 تناسب 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 .
يمثل المراهق في هذه المرحلة إلى نقد الذات و نقد الآخرين , و تكوين رأي خاص عن كل الموضوعات التي يتعامل معها .

- 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 الإنفعالية التي تظهر في هذه المرحلة و التي يمكن تلخيصها فيما يلي (1):

(1) الدكتور أحمد أمين: "مبادئ علم النفس الرياضي" مرجع سابق, 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 الغريبة , 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 .(1)

(1) أحمد أمين: "مبادئ علم النفس الرياضي" مرجع سابق, ص 68.

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

يجب على البيئة الرياضية توفير البرامج التي تنصف 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 التوقعية 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 و ما 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 . (1)

2-8- 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 :

2-8-1- الخصائص النفسية و العقلية في المرحلة (15 , 17 سنة) :

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

وقد تؤدي 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 .(1)

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 ألوانا 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 .(2)

2-8-2- 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

(1) د.محمود عبد الحليم مشي : " علم النفس النمو , دار الفكر العربي " , 1990 ص 198 .

(2) حامد عبد السلام زهران : " نظريات في علم النفس " , دار الثقافة لبنان 1938 , ص 12 .

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 إصطلاحا " الصفات الجينية الثانوية " (1) .

كما يوضح العالمان "هيك" و "فيرون" سنة 1994 التطورات الأنثروبيومترية 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 فتنموا الأطراف بشكل موازي للجدع .
- 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 وقف 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

(2)

(1) محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" مرجع سابق, ص 12 .

(2) هيك و فيرون : " تطور الهيكل العظمي " , عن الأشبال , دار باريز 1994 . ص 98 .

2-8-3- الخصائص الحركية في المرحلة (15_17 سنة) :

أما عن الجانب الحركي فنجد أن (GERZY.WRZOS) (جيرزي ورزوس) يقول : " في هذه المرحلة يظهر الإتران 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 . (1)

2-8-4- 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 (sexvolglamds) و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل " (2) , 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 (testostirone) وهو المسؤول الأول على النمو العضلي وإحداث الفروق العضلية بين الذكور والإناث من ناحية النمو . (3)

(1) GERZY WRZOS : " ATLAS DES ESCERCICES SPECIFIQUE DU FOOT BALLEUR " ; PARIS

1989.p18.

(2) قاسم حسن حسين : "الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي" . جامعة بغداد ، 1990 ، ص 205.

(3) أبو العلاء عبد الفتاح : "فيزيولوجيا اللياقة البدنية" . دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 162.

خلاصة :

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 .

الفصل الأول

- منهجية البحث -

تمهيد :

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

وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا والمتمثلة في الفصول الثلاثة في الجانب النظري ، وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث ، تم وضع أسئلة متمثلة في استمارة استبيان 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 الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية من تحديد مجالها المكاني و الزماني و كشف الشروط العلميّة لأدائها و ضبط متغيراتها و عينة البحث و شرح المنهج المستخدم في ذلك و أدوات الدراسة .

أما الفصل الثاني فقد خصص لعرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها .

الدراسة الاستطلاعية :

لمعرفة أسباب حالة التوتر وانعكاسها على موزع كرة الطائرة وأثرها على أدائه في المنافسة وبعد تحديد مشكلة البحث ووضع الفرضيات اللازمة للإشكالية، قمنا بجمع المادة العلمية الضرورية، ونظرا لطبيعة الموضوع فقد تم الاعتماد في جمع المادة العلمية على مصدرين أساسيين:

أ- مصادر جمع المادة النظرية : من اجل الإمام بجميع جوانب الموضوع والمادة العلمية للجانب النظري، تم الاعتماد على مصادر جمع المعلومات التالية :

◀ الكتب العلمية والمراجع.

◀ القاموس و المعجم .

◀ المجالات الرياضية .

◀ الانترنت .

◀ مذكرات التخرج لنيل شهادة ماستر .

ب- مصادر جمع البيانات الميدانية : و تتمثل في الأدوات المستخدمة في الدراسة الميدانية و التطبيقية و المتمثلة في أجوبة أفراد العينة على أسئلة استمارة الاستبيان .

1-1- المجال المكاني و الزمني :

- المجال المكاني :

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على خمسة أندية تابعة لولاية الوادي و هي :

- و داد تكسبت.

- أولمي الوادي.

- إتحد قمار.

- مولودية شباب تغزوت.

- شباب سيدي عون.

- باب الوادي.

- المجال الزمني :

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

2- المنهج المستخدم :

تهدف البحوث العلميّة عموماً إلى الكشف عن الحقائق ، و تكمن قيمة هذه البحوث أهميتها 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 دراستها¹.

وتماشيا مع طبيعة الدراسة الحالية فقد اتبعنا المنهج الوصفي و الذي عرفه فيصل ياسين الشاطي على أنه "استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليميّة على ما هي عليه و إيجاد العلاقة بينهما و بين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها ، و يبقى الهدف تشخيص الواقع"²

2-1- أدوات الدراسة :

- 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 مقيدا أو مفتوحا أو مقيدا و مفتوحا معا³.

- استمارة الاستبيان: تضمنت استمارة الاستبيان 26 سؤالا خاصة بالمسيرين و الإداريين و هناك أشكالا متعددة للاستبيان اعتمدنا فيها في الغالب على الأسئلة المغلقة و المقيدة .

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

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

و لكي يتسنى لنا التعليق و التحليل على نتائج بحثنا بصورة واضحة و سهلة قمنا بالاستعانة بالتحليل الإحصائي

¹ د. فريدريك معتوق : " معجم العلوم الاجتماعية الإنجليزي-فرنسي-عربي " ، الدار القومية ، بيروت ، 1998 ، ص 231 .

² فيصل ياسين الشاطي : " نظريات وطرق التربية البدنية " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 ، ص 23 .

³ د. عثمان حسن عثمان : " المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية " ، منشورات الشهاب ، باتنة ، 1998 ، ص 29 .

1-2- الشروط العلمية للأداة :

من أجل معرفة مدى التوافق بين أسئلة الاستمارة الاستبائية وإشكالية و فرضيات البحث و بغية تحري الصدق و موضوعية الأداة العلمية ، قمنا بعرض الاستمارة على بعض أساتذة 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 .

1-3- ضبط متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل (السبب) : و هو الذي يؤدي التغير فيه إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به و حدد المتغير المستقل في بحثنا وهو التسيير الإداري

المتغير التابع (النتيجة): و هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع و حدد في بحثنا في أثر التسيير الإداري على النشاط الرياضي لفرق ونوادي كرة اليد .

1-4- العينة و كيفية اختيارها :

تعتبر عملية اختيار العينة من أهم المراحل و أبرزها في البحث العلمي حيث تعرف العينة على أنها عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل ، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة ، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي¹ .

و تعرف أيضا على أنها جزء من كل أو بعض من جميع² .

و نظرا لطبيعة بحثنا و تطلعا للموضوعية في النتائج ارتأينا اختيار العينة العشوائية و التي شملت 12 شخصا الموزعين و المدربين في الكرة الطائرة .

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 المجتمع³ .

¹ د. رشيد زرواتي: "تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"، دار هومة، الجزائر، 2002، ط 1، ص 91 .

² د. محمد حسن علاوي: "البحث العلمي في التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 2، ص 143 .

أسلوب التحليل الإحصائي:

و يتم فيه تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية و هذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة¹ ب :

$$\frac{100 \times م}{ع} = س \quad \text{فإن :} \quad \begin{array}{l} \text{ع} \leftarrow \%100 \\ \text{م} \leftarrow س \end{array}$$

س : النسبة المئوية

حيث :

م : مجموع التكرارات .

ع : عدد أفراد العينة

¹ معين أمين السيد : "المعين في الإحصاء" ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، القبة ، 1998 ، ص 34 .

خلاصة :

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزماني والمكاني ، والشروط العلمية للأداة وضبط متغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والتي سنحاول في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة .

الفصل الثاني

- عرض ومناقشة النتائج -

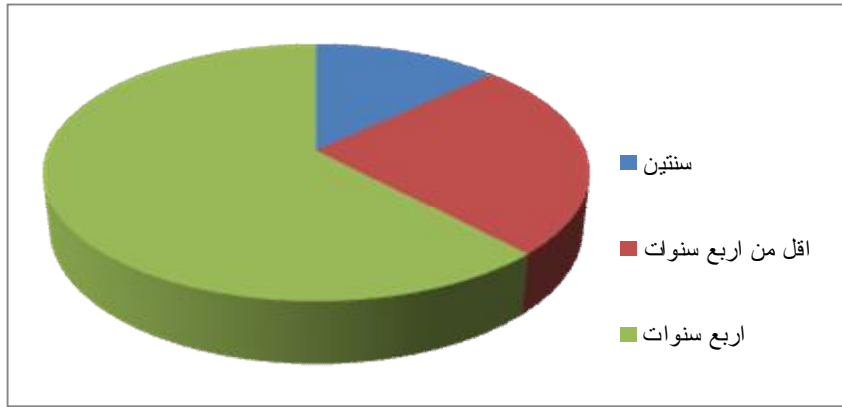
عرض ومناقشة نتائج الاستبيان

الموجه للموزعين

السؤال رقم (01) : ما هي مدة ممارستك للكرة الطائرة ؟
الغرض منه : معرفة المدة التي يبدأ فيها اللاعب بممارسة كرة الطائرة .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 01	سنتين	2	13%
	اقل من 04 سنوات	3	25%
	04 سنوات	7	62%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(01): يبين مدة الممارسة في الكرة الطائرة



الشكل رقم(01): يبين مدة الممارسة في الكرة الطائرة

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من خلال نتائج الجدول رقم (1) الذي يوضح لنا عدد سنوات ممارسة كرة الطائرة فكانت الإجابة 04 سنوات بنسبة 62% ثم تليها الإجابة بأكثر من 04 سنوات بنسبة 25% وأخيرا الإجابة سنتين بنسبة 13%, وهذا يعني أنه لا يوجد اهتمام كبير بالأصناف الصغرى (الناشئين) . فنستنتج أن الأطفال لا يمارسون الكرة الطائرة .

السؤال رقم (2) : ما هو عدد سنوات اللعب في منصب الموزع ؟
الغرض منه : معرفة عدد سنوات التخصص في منصب موزع الكرة الطائرة .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 02	سنتين	5	38%
	أقل من 04 سنوات	2	19%
	أكثر من 04 سنوات	5	43%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(02): يبين عدد سنوات الخبرة في منصب موزع الكرة الطائرة



الشكل رقم(02): يبين عدد سنوات الخبرة في منصب موزع الكرة الطائرة

تحليل و مناقشة النتائج :

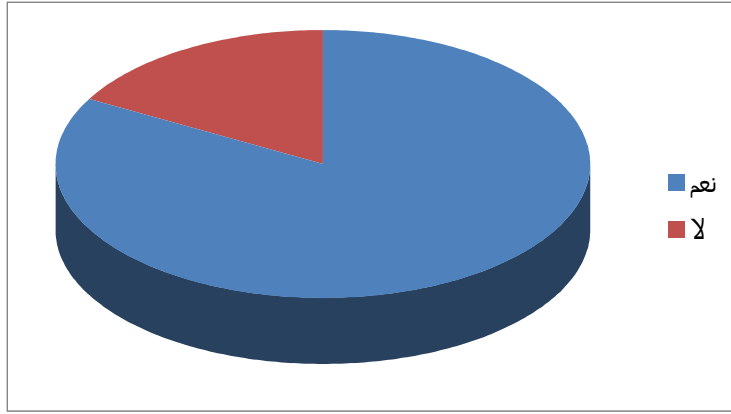
الملاحظة من خلال نتائج الجدول رقم(2) الذي يوضح عدد سنوات التخصص في منصب موزع الكرة الطائرة , نجد نسبة 38% عادت للإجابات بسنتين, في حين نسبة الإجابة بأقل من أربع سنوات كانت 19% , وكانت نسبة الإجابة بأكثر من 04 سنوات هي 43% .
هذا يدل على وجود اختلاف و تفاوت في الخبرة بين الموزعين .

السؤال رقم (03): هل ترى أن طبيعة شخصيتك لها دور في مردود لعبك؟

الغرض منه: معرفة إن كان لطبيعة الشخصية دور في مردود اللعب.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة	رقم السؤال
17%	02	نعم	السؤال رقم 01
83%	10	لا	
100%	12		المجموع

الجدول رقم(03): يبين مدى إدراك الموزعين لعلاقة نوع الشخصية بالمردود في اللعب.



الشكل رقم(03): يبين مدى إدراك الموزعين لعلاقة نوع الشخصية بالمردود في اللعب.

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 03 أن نسبة الإجابة بنعم كانت 83 % .

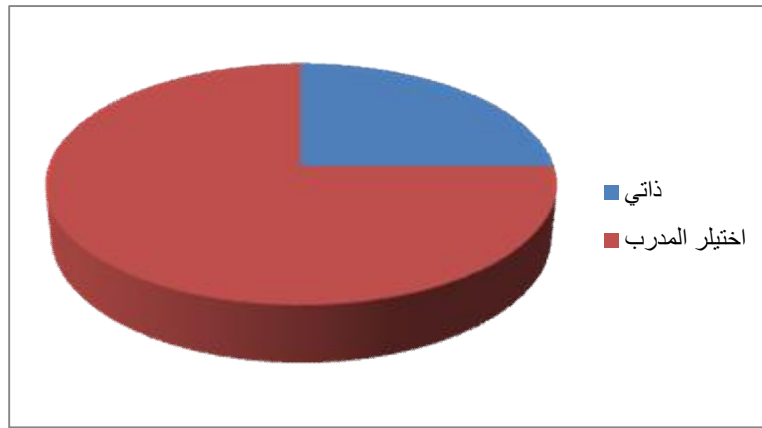
يرى فيها الموزعون أن طبيعة الشخصية لها دور في مردود لعبهم في حين أن نسبة 17 % منهم يرون أن لا تأثير لطبيعة الشخصية في مردود لعبهم, وهذا يعني أن الموزعين رغم صغرهم واعون بتأثير نوع وطبيعة الشخصية في مردود وأداء اللاعب.

السؤال رقم (04) : هل اختيار لمنصب الموزع ؟

الغرض منه : معرفة إن كان وراء اختيار منصب الموزع المدرب أم اللاعب.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 04	ذاتي	03	25%
	اختيار المدرب	09	75%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(04):يبين لمن يعود اختيار منصب الموزع.



الشكل رقم(04):يبين لمن يعود اختيار منصب الموزع.

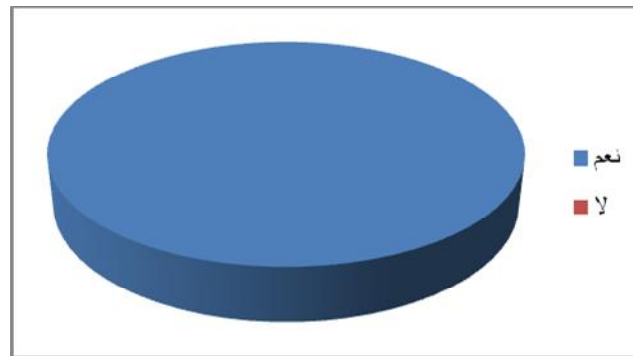
تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول (4) نجد أن نسبة 75% من الموزعين كان لعبهم في منصب الموزع اختيار المدرب (غير ذاتي) , في حين نجد نسبة 25% من الموزعين كان اختيارهم لهذا المنصب ذاتي . وهذا الاختلاف الكبير في النسب يوضح دور و أهمية تدخل المدرب في انتقاء واختيار اللاعب الذي يتمتع بكفاءات نفسية وبدنية وفنية التي بدورها تمكنه من القيام بمهام الموزع بشكل جيد .

السؤال رقم (05) : هل تدرك مسؤولية منصبك بالفريق ؟
الغرض منه : معرفة مدى إدراك الموزعين لمسؤوليتهم في الفريق .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 05	نعم	12	%100
	لا	00	%00
المجموع		12	%100

الجدول رقم(05): يبين مدى إدراك اللاعبين لأهمية مناصبهم.



الشكل رقم(05): يبين مدى إدراك اللاعبين لأهمية مناصبهم.

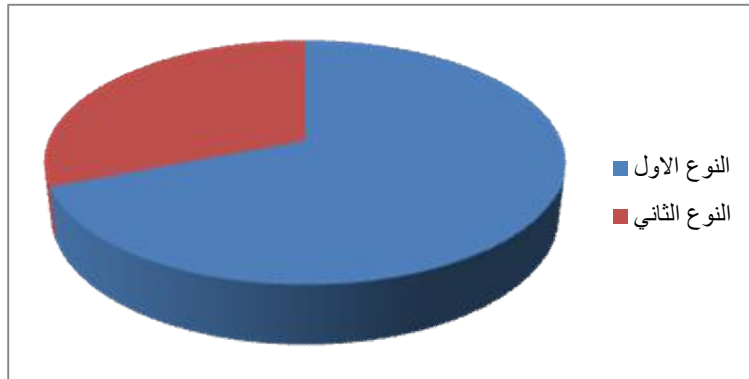
تحليل و مناقشة النتائج :

- الملاحظة من نتائج الجدول (5) أن نسبة 100% من الموزعين يدركون مسؤولية منصبهم بالفريق .
- وهذا يعني أن الموزعين واعون بقيمة وأهمية منصبهم عن باقي المناصب الأخرى في الكرة الطائرة .

السؤال رقم (06) : اختر من الجدول نوع الشخصية التي تتناسب مع شخصيتك ؟
الغرض منه : معرفة نوع الشخصية التي تتناسب مع الموزع .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 06	النوع الأول	08	69%
	النوع الثاني	04	31%
	النوع الثالث	00	00%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(06): يبين نوع الشخصية الذي يتناسب مع شخصيات الموزعين.



الشكل رقم(06): يبين نوع الشخصية الذي يتناسب مع شخصيات الموزعين.

تحليل و مناقشة النتائج :

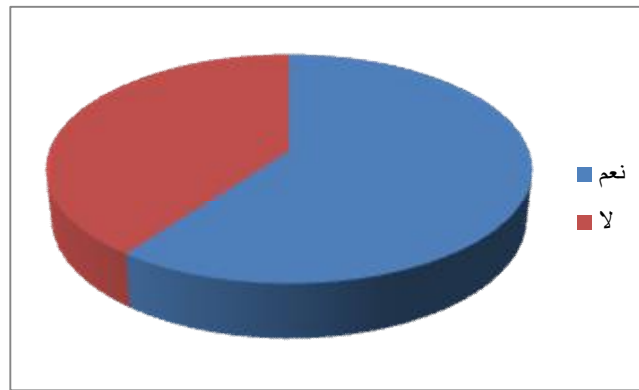
الملاحظة من نتائج الجدول (6) الذي يخص نوع الشخصية نرى بأن نسبة 69% من الموزعين تندرج شخصيتهم ضمن النوع الأول وهي الشخصية المتوترة , ونسبة 31% تندرج شخصيتهم ضمن النوع الثاني وهي الشخصية المتوازنة , فيما نجد أن النوع الثالث و هي الشخصية المكبوتة لا تتوافق مع كل الموزعين المستجوبين . وتبين لنا هذه النسب العلاقة الكبيرة بين نوع شخصية الموزع و مردوده في المنافسة .

السؤال رقم (07) : هل يعد مستوى الفريق المنافس من الأسباب التي توترك ؟

الغرض منه : معرفة إن كان مستوى الفريق المنافس من أسباب حالة التوتر .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 07	نعم	07	60%
	لا	05	40%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(07): يبين علاقة مستوى الفريق الخصم بحالة التوتر.



الشكل رقم(07): يبين علاقة مستوى الفريق الخصم بحالة التوتر.

تحليل و مناقشة النتائج :

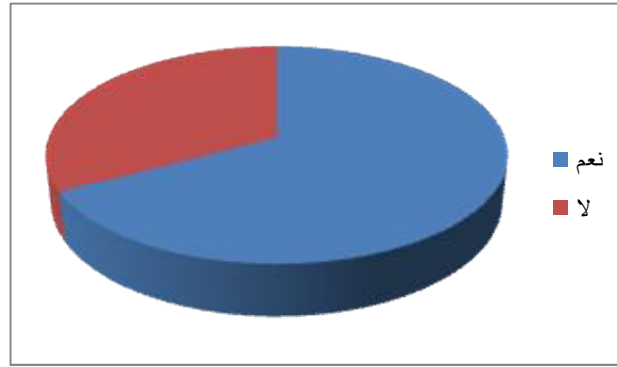
الملاحظة من نتائج الجدول (7) أن نسبة 60% من الموزعين يتأثرون بمستوى الفريق الخصم , و بنسبة 40% منهم لا يتأثرون بمستوى الفريق الخصم . وهذا يعني أن مستوى الفريق الخصم هو أحد الأسباب التي تكون حالة توتر لدى اللاعبين .

السؤال رقم (08) : هل علاقتك بزملائك في الفريق لها انعكاس على حالة التوتر لديك ؟

الغرض منه : معرفة إن كانت علاقة الموزع بزملائه لها انعكاس على حالة التوتر لديه .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 08	نعم	08	67%
	لا	04	33%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(07): يبين العلاقة بين حالة توتر الموزع وعلاقته مع زملائه.



الشكل رقم(07): يبين العلاقة بين حالة توتر الموزع وعلاقته مع زملائه.

تحليل و مناقشة النتائج :

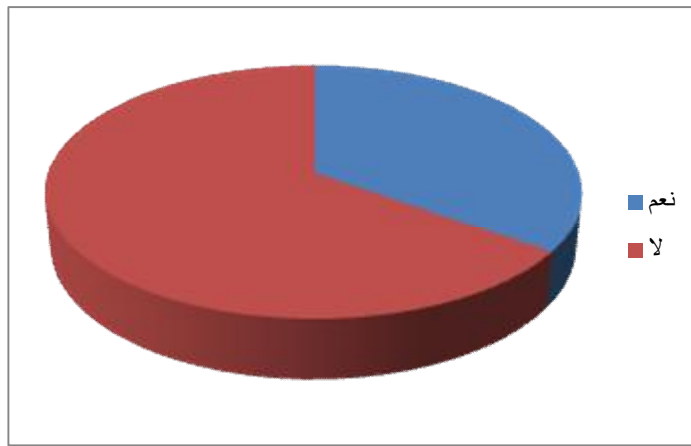
الملاحظة من نتائج الجدول(8) أن نسبة 67% من الموزعين علاقتهم مع زملائهم لها انعكاس على أدائه , في حين أن نسبة 33% من الموزعين علاقتهم مع الزملاء ليس لها تأثير . هذا يعني أن علاقة الموزع مع زملائه لها انعكاس على حالة التوتر في الفريق و بالتالي على أدائه .

السؤال رقم (09) : هل يقوم المدرب بتحضير نفسي خاص بك ؟

الغرض منه : معرفة إن كان المدرب يقوم بتحضير نفسي خاص بالموزع .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 09	نعم	04	%35
	لا	08	%65
المجموع		12	%100

الجدول رقم(09): يبين مستوى التحضير النفسي الخاص بالموزع.



الشكل رقم(09): يبين مستوى التحضير النفسي الخاص بالموزع.

تحليل و مناقشة النتائج :

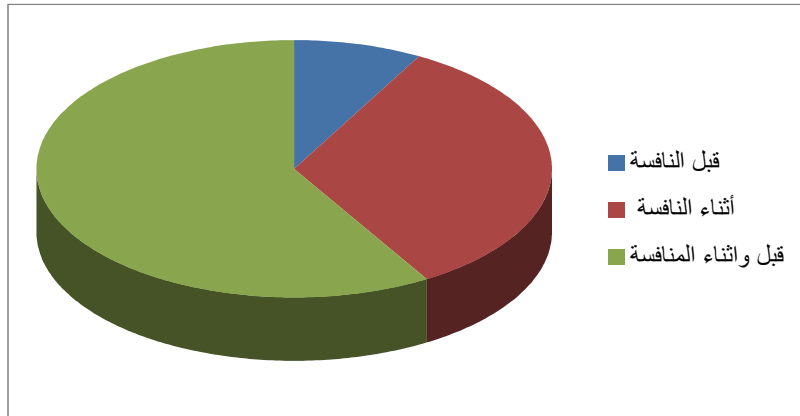
الملاحظة من نتائج الجدول(9) أن نسبة 65% من الموزعين لا يخضعون إلى تحضير خاص بهم , ونجد أن نسبة 35% فقط من الموزعين يخضعون إلى تحضير نفسي خاص . وهذا يعني أن هناك نقص في الاهتمام بالتحضيرات النفسية الخاص بالموزعين . و بالتالي نقص في المراعاة بمنصب الموزع في الفريق .

السؤال رقم (10) : متى يركز المدرب على المدرب بتحضير نفسي ؟

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

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 10	قبل المنافسة	1	8%
	أثناء المنافسة	4	33%
	قبل وأثناء المنافسة	7	58%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(10): يبين الفترة التي يتلقى فيها الموزع التحضير النفسي.



الشكل رقم(10): يبين الفترة التي يتلقى فيها الموزع التحضير النفسي.

تحليل و مناقشة النتائج :

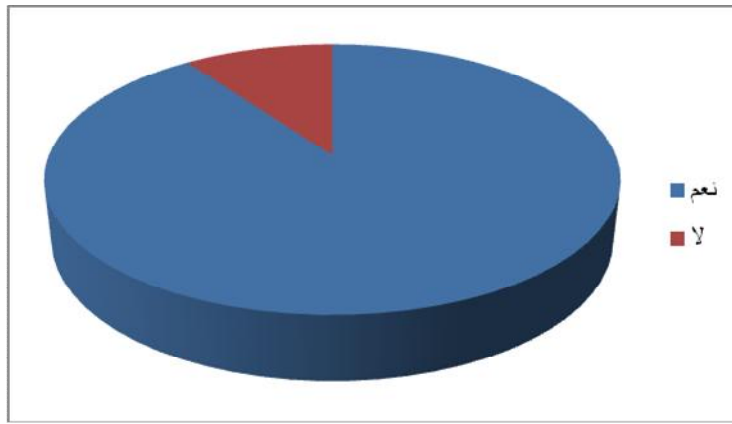
الملاحظة من نتائج الجدول(10) أن نسبة 58% من الموزعين يخضعون إلى تحضير نفسي قبل وأثناء المنافسة , ونجد أن نسبة 33% يخضعون إلى تحضير نفسي أثناء المنافسة فقط ، و نسبة 08% يخضعون إلى تحضير نفسي قبل المنافسة فقط .
وهذا يعني أن معظم المدربين يركزون على التحضير النفسي قبل وأثناء المنافسة .

السؤال رقم (11) : هل يمكنك هذا التحضير من السيطرة على حالة التوتر؟

الغرض منه : معرفة إن كان التحضير النفسي يمكن الموزع من السيطرة على حالة التوتر .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 11	نعم	11	%90
	لا	1	%10
المجموع		12	%100

الجدول رقم(11): يبين مدى فاعلية التحضير النفسي.



الشكل رقم(11): يبين مدى فاعلية التحضير النفسي.

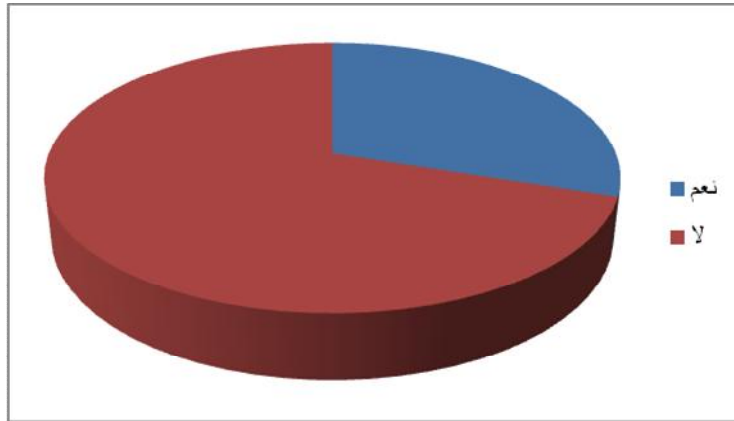
تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول(11) أن نسبة 90% من الموزعين يسيطرون على حالة التوتر نتيجة التحضير النفسي . أما نسبة 10% من الموزعين لا يمكنهم هذا التحضير النفسي من السيطرة على حالة التوتر . وهذا يعني مدى أهمية التحضير النفسي بالنسبة للموزعين .

السؤال رقم (12) : هل يلاحظ مدريك أنك متوتر ؟
الغرض منه : معرفة إن كان المدرب يلاحظ توتر الموزع.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 11	نعم	9	70%
	لا	3	30%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(12): يبين مستوى المدربين في ملاحظة حالة التوتر.



الشكل رقم(12): يبين مستوى المدربين في ملاحظة حالة التوتر.

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول(12) أن نسبة 70% من الموزعين تظهر عليهم حالة التوتر فيلاحظ المدرب ذلك. و أن نسبة 30% من الموزعين لا تظهر عليهم حالة التوتر, و هذا يعني أن معظم الموزعين تظهر عليهم حالة التوتر أثناء المنافسة.

السؤال رقم (13) : كيف يتصرف مدربك عندما يلاحظ أنك متوتر؟

الغرض منه : معرفة ما هو تصرف المدرب عندما يلاحظ توتر الموزع

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 13	يطلب وقت مستقطع	3	18%
	يقوم باستبدالك	2	27%
	يقدم لك نصائح و إرشادات	7	55%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(13): يبين طبيعة تصرف المدرسين إزاء حالة التوتر.



الشكل رقم(13): يبين طبيعة تصرف المدرسين إزاء حالة التوتر.

تحليل و مناقشة النتائج:

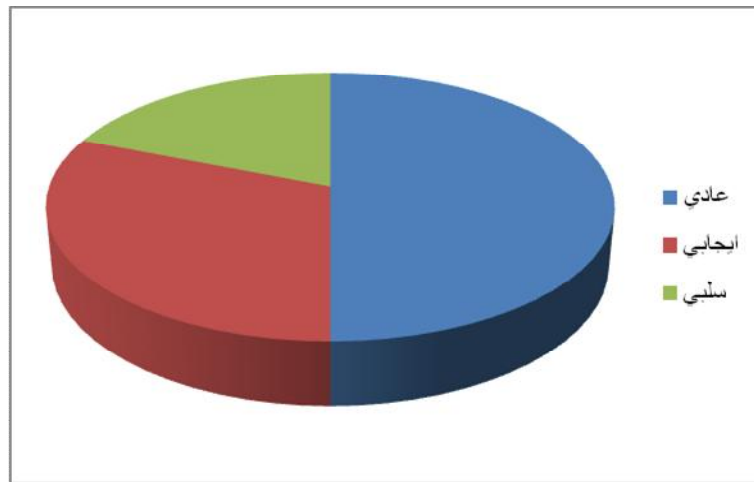
الملاحظ من الجدول أن معظم تصرفات المدرسين تنحصر في النصائح و الإرشادات و استبدال الموزع و الأوقات المستقطعة. حيث نسبة النصائح و الإرشادات 55% ثم تليها استبدال الموزع بنسبة 27% , وأخيرا نجد طلب وقت مستقطع بنسبة 18%. و هذه النسب توضح مدى أهمية تدخل المدرس في التقليل من تأثير التوتر عند الموزع أثناء المنافسة و عادة ما تكون هذه التدخلات بالنصائح والإرشادات .

السؤال رقم (14) : هل تصرفه هذا؟

الغرض منه : معرفة نتيجة تصرف المدرب على الموزعين .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 13	إيجابي	03	31%
	عادي	06	50%
	سلبي	02	19%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(14): يبين نتيجة تصرف المدرب على الموزعين.



الشكل رقم(14): يبين نتيجة تصرف المدرب على الموزعين.

تحليل و مناقشة النتائج:

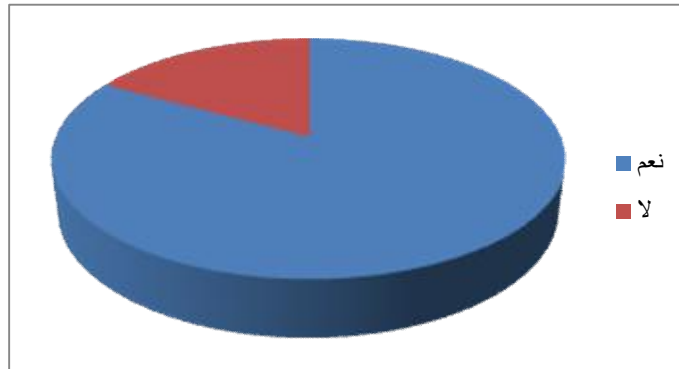
الملاحظ من الجدول أن نسبة 50% من الموزعين يرون أن تصرف المدرب تصرف عادي , و نجد أن نسبة 31% من الموزعين يرون أن تصرف المدرب تصرف إيجابي , و أخيرا نجد أن نسبة 19% من الموزعين يرون أن تصرف المدرب سلبي .
انطلاقا من هذا يتضح لنا قدرات المدربين في التأثير على الموزعين في حالات التوتر لتحسين مستوى أدائهم.

السؤال (15) : هل تؤثر عليك نتيجة المباراة ؟

الغرض منه : معرفة أن كانت نتيجة المباراة تؤثر على أداء الموزع .

السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم (15)	نعم	10	83%
	لا	02	17%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(15): يبين تأثير نتيجة المباريات على الموزعين.



الشكل رقم(15): يبين تأثير نتيجة المباريات على الموزعين.

تحليل و مناقشة النتائج:

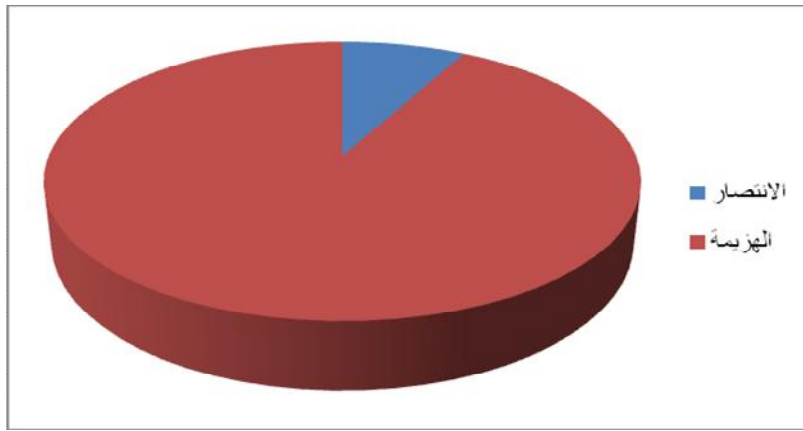
بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 15 أن نسبة 83% من الموزعين تؤثر فيهم نتيجة المباراة ، أما نسبة 17% لا تؤثر فيهم نتيجة المباراة ، هذا يعني أن الموزعين يتأثرون بنتيجة المباراة و بالأجواء المحيطة بالمباراة و هذه العوامل التي تؤثر على أداء الموزع لا يتم التكفل بمعالجتها بجدية .

السؤال (16) : إذا كان الجواب بنعم _ فما هي النتيجة الأكثر تأثيرا ؟

الغرض منه : معرفة أي من نتيجة المباراة أكثر تأثيرا في الموزع.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة	السؤال
8%	01	الانتصار	السؤال رقم (16)
92%	11	الهزيمة	
100%	12		المجموع

الجدول رقم(16): يبين النتيجة التي تؤثر أكثر في الموزع.



الشكل رقم(16): يبين النتيجة التي تؤثر أكثر في الموزع.

تحليل و مناقشة النتائج:

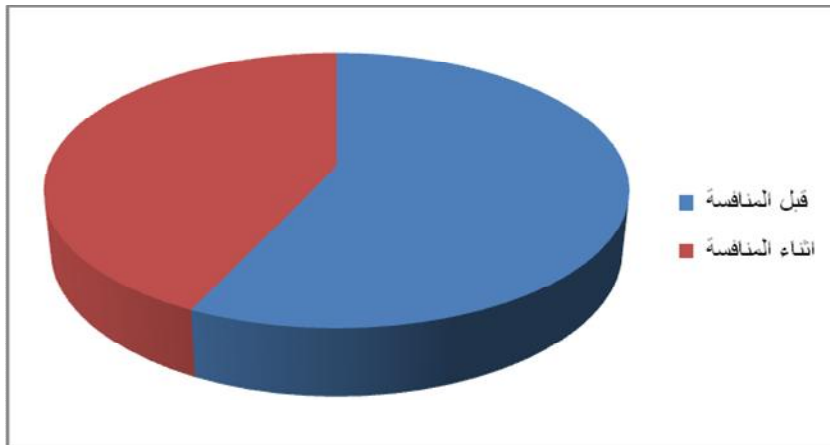
بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 16 نجد أن نسبة 92% من الموزعين يكونون أكثر توترا عندما يكونون منهزمين في النتيجة ، أما نسبة 8% من الموزعين فيكونوا أكثر توترا ، و هذا يعني أن هناك نقص في التحضير النفسي لمواجهة توتر خاصة عند الخسارة في النتيجة أثناء اللعب في المباراة

السؤال (17) : متى تحس انك متوتر ؟

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

السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم (17)	قبل المنافسة	07	57%
	أثناء المنافسة	05	43%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(17): يبين الفترة التي توتر الموزع.



الشكل رقم(17): يبين الفترة التي توتر الموزع.

تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 17 نجد أن نسبة 57% من الموزعين يشعرون بالتوتر قبل المنافسة ، و أن نسبة 43% من الموزعين يشعرون بالتوتر أثناء المنافسة ، و هذا يعني أن هناك اختلاف بين الموزعين من الناحية النفسية و كذلك وجود تفاوت في استعداداتهم الذهنية للدخول في المنافسة .

الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة النتائج وإجابات أفراد العينة المتمثلة في الموزعين وذلك لمعرفة العوامل والأسباب التي تزيد من توتر الموزعين (15-17) أثناء المنافسات، تم استنتاج أن طبيعة شخصية الموزع من بين هذه العوامل المؤدية إلى زيادة التوتر.

فأغلب الموزعين كانت شخصياتهم من النوع المتأثر وهذا يعد مشكلا كبيرا يعيق أداء الموزعين. كما أن ظروف وبيئة إجراء المنافسات لها تأثير على حالة توتر الموزع، وذلك لعدم حصول الموزع على تحضير نفسي مناسب وخاص به.

وقد أظهرت التحليل والنتائج فهم وإدراك الموزعين جيدا لطبيعة مسؤولية منصبهم في الفريق، وهذا الشعور بالمسؤولية يزيد من حالة توترهم.

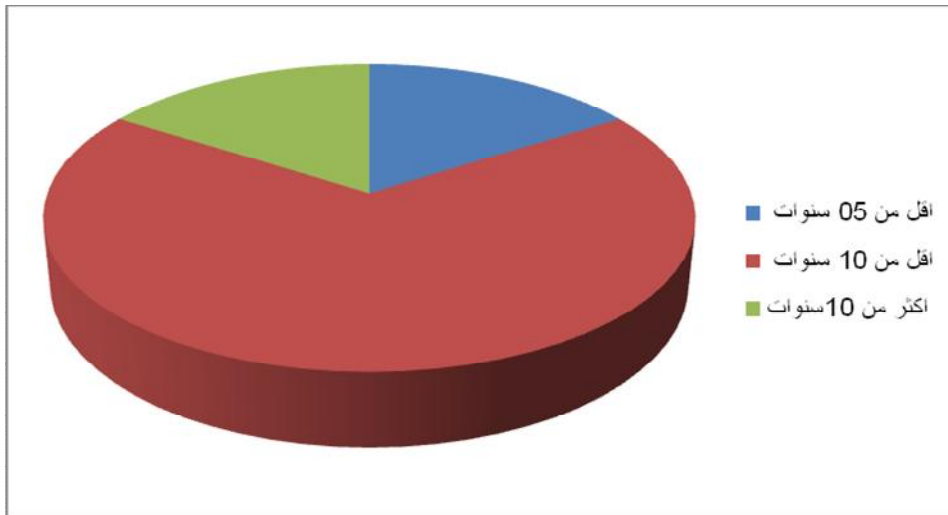
عرض ومناقشة نتائج الاستبيان

الموجه للمدرسين

السؤال (01) : منذ متى و انتم تمارسون مهنة التدريب ؟
الغرض منه : معرفة عدد السنين و الخبرة التي يمتلكها المدربون في الكرة الطائرة.

السؤال	الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم (01)	اقل من 05 سنوات	01	16%
	اقل من 10 سنوات	04	68%
	أكثر من 10 سنوات	01	16%
المجموع		06	100%

الجدول رقم(01):يبين عدد سنين الخبرة التي يمتلكها المدربون.



الشكل رقم(01):يبين عدد سنين الخبرة التي يمتلكها المدربون.

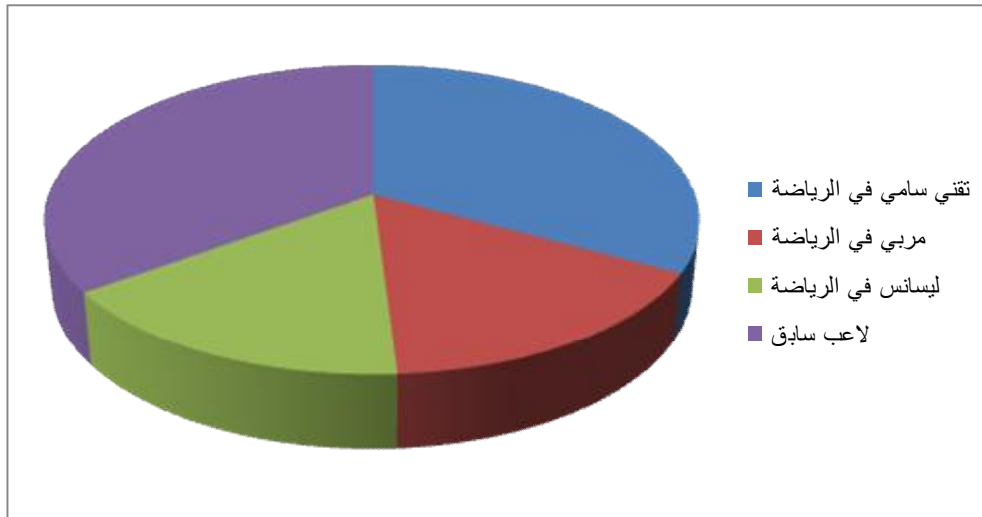
تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 01 نجد أن النسبة 68% من المدربين كانت مدة ممارسة مهنة التدريب اقل من 10 سنوات و أن النسبة 16% كانت مشتركة بين المدربين الذين لا تقل مدة ممارستهم التدريب عن 05 سنوات أو أكثر من 10 سنوات و هذا يعني نقص في خبرة المدربين و هذا ما ينعكس على خبرتهم في التعامل مع حالة التوتر .

السؤال (02) : ما هو مستواكم في التدريب ؟
الغرض منه : معرفة مستوى المدربين التكويني .

السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم (02)	تقني سامي في الرياضة	02	33%
	مربي في الرياضة	01	16%
	ليسانس في الرياضة	01	16%
	لاعب سابق	02	35%
المجموع		06	100%

الجدول رقم(02): يبين مستوى وخبرة المدربين.



الشكل رقم(02): يبين مستوى وخبرة المدربين.

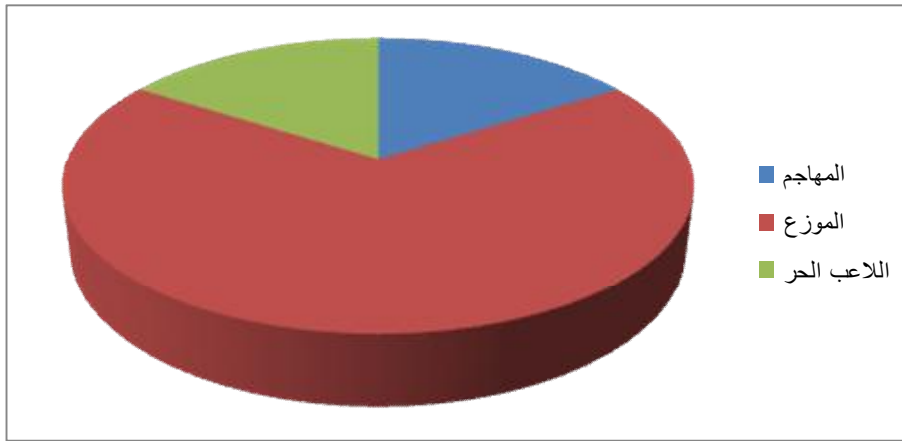
تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 02 يتبين أن نسبة المدربين الذين كانوا لاعبين سابقين تمثل 35% ، وأن نسبة المدربين التقنيين السامون في الرياضة تمثل 33% ، ثم نجد نسبة 16% للمدربين الحاصلين على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية وهي نفس النسبة التي تمثل المربين في الرياضة .ومن هنا يتبين لنا أن الفئات الصغرى لا تدرجها كفاءات عالية فأغلب المدربين هم تقنيون سامون تلقوا تكويننا قصيرا أو لاعبين سابقين لم يتلقوا تكويننا عاليا في التكوين .

السؤال (03): من هو أهم لاعب في الكرة الطائرة في نظرك؟
الغرض منه : معرفة من هو لاعب في نظر المديرين .

السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم (03)	المهاجم	01	%16
	الموزع	04	%68
	اللاعب الحر	01	%16
المجموع		06	%100

الجدول رقم(03):يبين آراء المديرين في أهم لاعب في الكرة الطائرة.



الشكل رقم(03):يبين آراء المديرين في أهم لاعب في الكرة الطائرة.

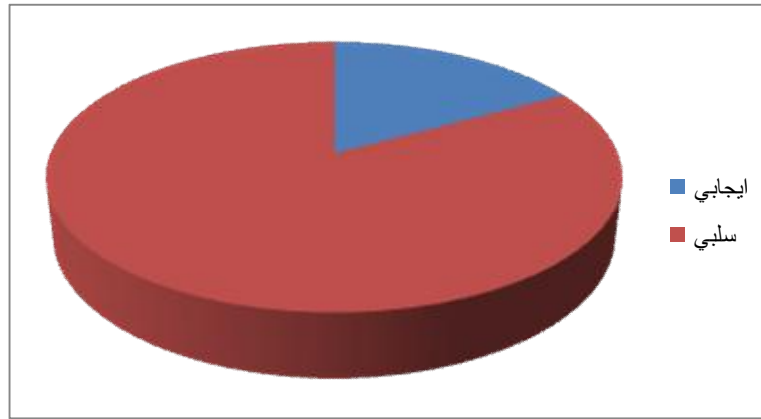
تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 03 لنا نسبة %68 من المديرين يرون أن الموزع أهم لاعب ، في حين نجد نسبة %16 من المديرين يرون أن اللاعب الحر هو أهم لاعب و نفس النسبة للاعب المهاجم و هذا يعني أن المديرين يؤكدون و يقرون أن أهم لاعب هو الموزع .

السؤال (04) : كيف يكون تأثير الموزع على أداء الفريق عندما يكون متوترا ؟
الغرض منه : معرفة تأثير الموزع على أداء الفريق عندما يكون متوترا .

السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم (04)	ايجابي	01	17%
	سلبي	05	83%
المجموع		06	100%

الجدول رقم(04): يبين آراء مدى تأثير الموزع عندما يكون متوترا على أداء الفريق.



الشكل رقم(04): يبين آراء مدى تأثير الموزع عندما يكون متوترا على أداء الفريق.

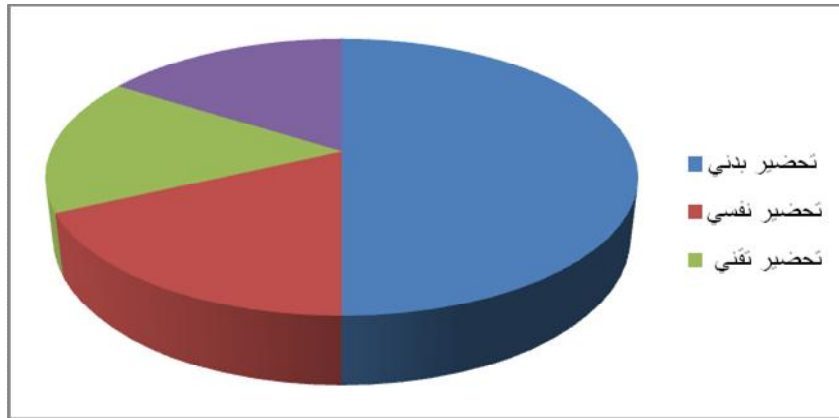
تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظة نتائج الجدول رقم 04 يظهر أن نسبة 83% من المديرين يرون أن تأثير الموزع على أداء الفريق عندما يكون متوترا يكون سلبيا و نجد نسبة 17% من المديرين يرون أن تأثير الموزع على أداء الفريق عندما يكون متوترا يكون ايجابيا ، و هذا إدراك المديرين للدور الكبير الذي يلعبه الموزع في الفريق و انعكاس حالة التوتر على أدائه و أداء الفريق .

السؤال (05) : في نظرك ما هو الترتيب الصحيح فيما يلي ؟
الغرض منه : معرفة مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي في برنامج للتدريب .

السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم (05)	تحضير بدني	03	50%
	تحضير نفسي	01	18%
	تحضير تقني	01	16%
	تحضير تكتيكي	01	16%
المجموع		06	100%

الجدول رقم(05): يبين أولويات التحضير لدى المدربين في الكرة الطائرة.



الشكل رقم(05): يبين أولويات التحضير لدى المدربين في الكرة الطائرة.

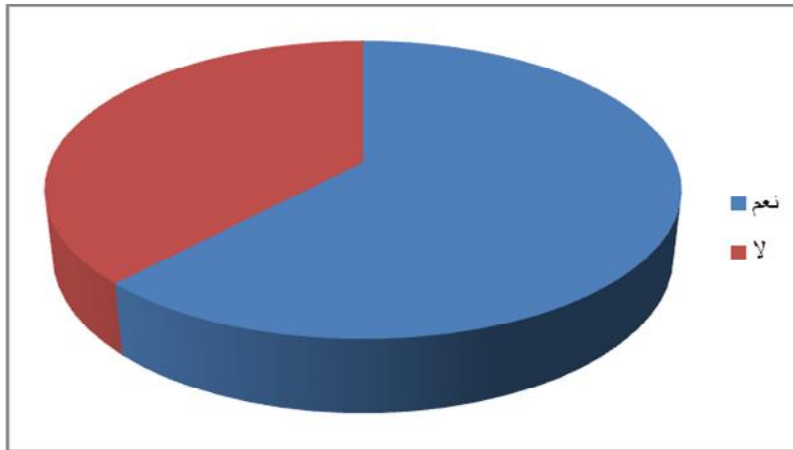
التحليل والمناقشة :

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 05 أن نسبة 50% من المدربين يولون اهتماما كبيرا و نجد نسبة 18% من المدربين يعتبرون أن التحضير النفسي هو الأول في برنامج عملهم ، و نجد نسبة 16% من المدربين يولون اهتماما بالتحضير التقني و بنفس النسبة للتحضير التكتيكي ، و هذا يعني النقص الموجود في تكوين المدربين .

السؤال (06) : هل تلقيتم تكويناً في مجال التحضير النفسي؟
الغرض منه : معرفة إن كان المدربون قد تلقوا تكويناً في مجال التحضير النفسي

السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم (06)	نعم	02	62%
	لا	04	38%
المجموع		06	100%

الجدول رقم(06): يبين مستوى تكوين المدربين في مجال التحضير النفسي.



الشكل رقم(06): يبين مستوى تكوين المدربين في مجال التحضير النفسي.

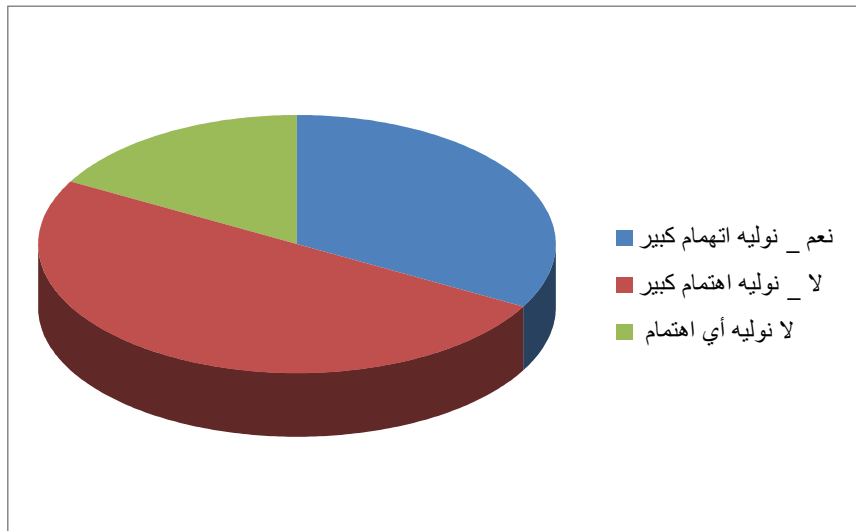
تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 06 نجد أن نسبة 62% من المدربين تلقوا تكويناً في مجال التحضير النفسي ، أما نسبة 38% من المدربين لم تلقوا تكويناً في مجال التحضير النفسي ، و هي نسبة كبيرة بالنظر إلى أهمية التحضير النفسي .

السؤال (07) : هل تولون اهتماما بالتحضير النفسي؟
الغرض منه : معرفة مدى اهتمام المدربين بالجانب النفسي للاعبين .

السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم (07)	نعم نوليه اهتمام كبير	02	%33
	لا نوليه اهتمام كبير	03	%50
	لا نوليه أي اهتمام	01	%17
المجموع		06	%100

الجدول رقم(07): يبين مستوى الاهتمام الذي يوليه المدربون للتحضير النفسي.



الشكل رقم(07): يبين مستوى الاهتمام الذي يوليه المدربون للتحضير النفسي.

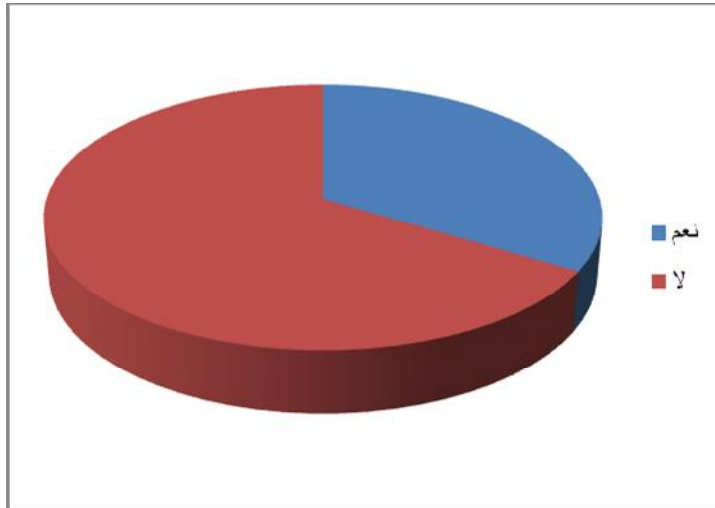
تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 07 أن نسبة 50% من المدربين لا يولون التحضير النفسي اهتماما كبيرا ، و نجد نسبة 33% من المدربين الذين يولون اهتماما بالتحضير النفسي في حين نجد 17% من المدربين الذين لا يولون أي اهتمام بالتحضير النفسي ، و هذا يعني انه لا يوجد اهتمام كبير بالتحضير النفسي للاعبين و يعتبرونه ثانويا .

السؤال (08) : هل تقومون بتحضير نفسي خاص بالموزعين؟
الغرض منه : معرفة مدى اهتمام المديرين بالتحضير النفسي الخاص بالموزع .

السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم (08)	نعم	02	%34
	لا	04	%66
المجموع		06	%100

الجدول رقم(08): يبين مدى اهتمام المديرين بالتحضير النفسي الخاص بالموزع.



الشكل رقم(08): يبين مدى اهتمام المديرين بالتحضير النفسي الخاص بالموزع.

تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظة نتائج الجدول رقم 08 أن نسبة 66% من المديرين لا يقومون بتحضير نفسي خاص بالموزع و نجد نسبة 34% من المديرين يقومون بتحضير نفسي خاص بالموزع و هي نسبة ضئيلة بالمقارنة مع أهمية الموزع ، و يبلغ متوسط عدد ساعات التحضير النفسي التي يتلقاها الموزع 14 ساعة في السنة .

السؤال (09) : كيف تواجهون توتر المنافسة ؟

الغرض منه : معرفة إستراتيجية المديرين في مواجهة توتر المنافسة .

السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم (09)	بطرق و وسائل علمية	01	17%
	بنصائح و إرشادات	05	83%
المجموع		06	100%

الجدول رقم(09): يبين أسلوب المديرين في مواجهة توتر المنافسة.



الشكل رقم(09): يبين أسلوب المديرين في مواجهة توتر المنافسة.

تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 09 ، أن نسبة المديرين الذين يواجهون توتر المنافسة بنصائح و إرشادات يبلغ نسبتهم 83% أما الطرق و الوسائل العلمية فتبلغ نسبة المديرين 17% ، و هذا ما يعني عدم استعمال الطرق و الوسائل العلمية و التي تكون ضمن برنامج تكويني للمديرين.

الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها من ترجمة إجابات أفراد العينة المتمثلة في المدربين، بغرض معرفة مستوى تكوين وخبرة المدربين الخاصة في مجال مواجهة توتر المنافسة. استنتجتنا وجود نقص في تكوين المدربين وضعف خبراتهم في مواجهة توتر المنافسة ويرجع هذا إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي عامة والتحضير النفسي الخاص بالموزع بصفة خاصة، وهذا التحضير النفسي غالبا ما يكون آنيا وظرفيا، رغم أن نتائج الإجابات أظهر إدراك المدربين لأهمية ومكانة الموزع.

خلاصة عامة :

بعد عرض وتحليل نتائج الدراسة التي أجريت في شكل استبيان ومن خلال الإجابة عن الأسئلة 26 من طرف أفراد العينة وعلى ضوء الفرضيات التي وضعناها مسبقا كحلول مسبقة لمشكلة بحثنا .
 وضعنا 08 أسئلة الأول (01-08) و ذلك فيما يخص علاقة حالة التوتر لدى الموزع بنوع الشخصية ومن خلال تحليل نتائجها ومناقشتها نكون قد حققنا الفرضية من بحثنا التي طارحناها في دراستنا كحل مسبق والتي تنص على ما يلي :

- سبب توتر الموزع يكمن في شخصيته .

ومن خلال الإجابات (9...17) وذلك 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 .

ومن خلال الإجابة عن الأسئلة التسعة والخاصة بالمدرين وبمستواهم في التدريب وإمكانياتهم في مواجهة

توتر المنافسة لدى الموزعين وصلنا إلى تحقيق الفرضية التالية والتي تنص على ما يلي :

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

كل هذه النتائج أبرزت مستوى الفرق في الكرة الطائرة خاصة الفئات الصغرى والمشاكل والجوانب المختلفة

التي يعاني منها لاعبو الكرة الطائرة بصفة خاصة.

النتائج المتوصل إليها :

بعد عرض تحليل النتائج الدراسة المتحصل عليها و التي أجريت على شكل استبيان من خلال الإجابة على أسئلته الـ 26 من طرف أفراد العينة و على ضوء الفرضيات التي و وضعناها 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 بصفة عامة و التحضير الخاص بالموزعين بصفة خاصة من جانب

المدرين.

4) نقص تكوين و خبرة المدرين خاصة في الأصناف الصغرى.

خاتمة:

أصبحت الكرة الطائرة من أكثر الألعاب الجماعية انتشارا وذلك نتيجة لمجموعة من الخصائص التي تميزها ، فقد عرفت تطورا كبيرا من النواحي البدنية والتقنية والنفسية ، ففي الجانب البدني والتكتيكي تميز لاعبو الفرق الستة في الكرة الطائرة بسمات خاصة أهنها السمات المهارية والتي بدورها تميزهم عن بعضهم البعض .

وهنا يظهر تخصص اللاعب الموزع الذي يجب أن يتميز بمجموعة من الخصائص البدنية والعقلية والمهارية مبرزة أهميته ومكانته ومسؤوليته في الفريق ، ولأن الموزع يتحمل المسؤولية في الربح والخسارة وأداء الفريق بصفة عامة فهو عرضة لمجموعة من المشاكل والحالات النفسية والمرضية التي تصيبه خاصة أثناء المنافسة .

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

وبعد الدراسة التي أجريناها وتحليلنا وغرضنا لتناجها في الجانبين النظري والتطبيقي توصلنا إلى الاستخلاصات التالية :

- استخلاصات الجانب النظري : وتمثلت فيما يلي

- أن الموزع أهم لاعب في الفريق وهو صانع الألعاب وأنه مسؤول عن إعداد الفريق .
- للتحضير النفسي دور وأهمية كبيرة في مردود الموزع .
- أن مرحلة المراهقة هي مرحلة نمو سريع وحساسة بالنسبة للموزع .

- استخلاصات 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 والتقصير من جانب المدربين في التحضير النفسي بصفة عامة والتحضير 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 .

و على ضوء كل هذه المعطيات ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات و التوصيات عليها تؤخذ بعين الاعتبار لمعالجة حالة التوتر و التخفيف من انعكاسها على أداء الموزع .

الاقتراحات و التوصيات :

من خلال دراستنا للتحضير و الإعداد النفسي و حالة التوتر لدى الموزعين في الكرة الطائرة أشبال لولاية الوادي ، 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 .

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح : "فيزيولوجيا اللياقة البدنية" . دار الفكر العربي ، 1993 .
- 2- د. احمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي دار الفكر العربي ,القاهرة,ط1، ب س.
- 3- أكرم زكي خطايبية : "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر بمصر، ط1 ، سنة 1996.
- 4- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي" ، دار الفكر العربي , القاهرة، ط3 2000 .
- 5- أسامة كامل راتب " قلق المنافسة" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998.
- 6- حامد عبد السلام زهران : نظريات في علم النفس _ دار الثقافة لبنان . 1938.
- 7- د. حمسي فلآب ذبيح و د. مسعود دريدي .تشریح جسم الإنسان، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 1999.
- 8- حمودي بولودنين "محاضرات المعهد الوطني للتكوين العالي لإطار الشباب" 2002 - 2003 .
- 9- حسن عبد الجواد : "مبادئ الألعاب الإعدادية"، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999 .
- 10- د. رشيد زرواتي : "تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية" ، دار هومة ، الجزائر ، 2002 ، ط 1.
- 11- زكي محمد حسن : "صانع الألعاب في الكرة الطائرة" . المكتبة المصرية . 2004.
- 12- د. محمد حسن علاوي : "البحث العلمي في التربية الرياضية" ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط2، ب س.
- 13- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط2 دار المعارف ، القاهرة ، 1992 .
- 14- محمود صقلي : "الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة"، القاهرة للطباعة و النشر ، 1996.
- 15- د. محمود عبد الحليم مشتي : علم النفس النمو _ دار الفكر العربي ، 1990.
- 16- د. محمود عزت كاشف " الإعداد النفسي الرياضي" ط 1، دار الفكر العربي ، القاهرة 1991.
- 17- د. مراد بوطبة : مذكرة التخرج ماجستير _ انعكاسات التوتر على لاعبي النخبة للكرة الطائرة . 1999/1998 .
- 18- معين أمين السيد : "المعين في الإحصاء" ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، القبة ، 1998 .
- 19- د. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقين - دار الفكر العربي - القاهرة - ط 1 1416 هـ / 1996 م .
- 20- ميخائيل إبراهيم أسعد : "مشكلات الطفولة والمراهقة" ، منشورات دار الآفاق الجيدة ، بيروت، ب س.
- 21- أ.د ناهد رسن سكر : "علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضيّة" الدار العلميّة للدولة و النشر والتوزيع:عمان ط1 2002 .
- 22- د. عبد المنعم الميلادي : الأمراض و الاضطرابات النفسيّة . - 2004 .
- 23- د. عثمان حسن عثمان : " المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية " ، منشورات الشهاب ، باتنة ، 1998 .

- 24- علي مصطفى طه : "الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب" دار الفكر العربي, القاهرة, ط 1, 1999
- 25- علي معوش : "الكرة الطائرة", دار الهدى , عين مليلة الجزائر 1994 .
- 26- د.فؤاد بهي السيد : "الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة", دار الفكر العربي, 1985 .
- 27- د. فريدريك معتوق : "معجم العلوم الاجتماعية انجليزي-فرنسي-عربي" , الدار القومية , بيروت , 1998.
- 28- فيصل ياسين الشاطي : " نظريات وطرق التربية البدنية" , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر , 1992.
- 29- قاسم حسن حسين : "الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي" . جامعة بغداد , 1990 .
- 30- د.سعدية محمد علي بياحو : " فسيكولوجية المراهقة " . البحوث العلمية , الكويت , 1950 .
- 31- سيد محمود طواب : النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته , ط 1 , دار المعرفة , مصر , 1995 .
- 32- هيك و فيرون : " تطور الهيكل العظمي " , عن الأشبال , دار باريز 1994 .

قائمة المصادر :

- 1- المنشورات الخارجية لكرة الطائرة الجزائرية: القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة من طرف FIVB
2000-2004 .
- 2- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة : 2001-2004 .
WWW.FIVB.ORG .

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- alson .G.M Kryter : "Développement changes in stress".in .E (ED), stress développement and activity . New york , Académie press/U.S.A1973.
- 2- A-selimger et J.ackermann – Blount-Power Volleyball – Edition Vigot 1999.
- 3- Brawley . l. the cmpetitcve athlete and Motivation-international journal of sport psychology .1989.
- 4- Brink et G.Werner "processus de stress" . insulite de physiologie .Univercité de Boucham .J.appel physiol . Oct .1994.
- 5- Catal Bano M.L : Activities based on parceived street reduction benefit – Département de physiologie cooky . tournsville north h queens end-Use .1994.
- 6- Cite in beusmail : La psychiatnie ou jourd'hui .OPU .Alger .1984.
- 7- Harlly . L : le rôle de l'entraîneur- international journal of sport psychologie ,1989.
- 8- Kotinkov .N : stress et pression collection bibliothèque médiation , Paris.
- 9- Meiyre , O , G et Roth , K.(EDS) : Complexe movement behavior : motor action controvercy Amsterdam-north-holland .1998.
- 10- Morcelli .A . brecnnier , psychologie de l'odolexent ,E.T Masson , Paris. 1980.
- 11- R.C welnberg : D.Goold :psychologie du sport de l'acivite physique , Edition Vigot, 1997.
- 12- Sarazin – Mall ,M . self inculcation training , A cognitive behavioral approach to psychology preparation .1984.
- 13- Sillany . "dictionnaire usuel de psychologie de bordas" Paris , 1980.
- 14- Sillany – Robert : le robert de sport- dictionnaire .france 1990.
- 15- Smith . L .C : relaxation dynamic .A cog motive behavioral . approach to relaxation recherche presse . 1989.
- 16- Tomas – R : preparation , Boston , All and bacon , 1970.
- 17- Tutko .T : Psychology of coaching – Boston , ellyn and bacon , 1970.

السلامة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي نخبوي

استمارة استبيان (خاصة بالموزعين)

انعكاسات حالة التوتر عند موزع الكرة الطائرة أثناء المنافسة لدى الأشبال

(15-17 سنة)

دراسة ميدانية لفرق ولاية الوادي

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية فرع تدريب رياضي نخبوي نتقدم إلى سيادتكم بملأ هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون للبحث وأعلمكم أن الهدف من هذه الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية وتستخدم في مجال البحث العلمي فقط لذا نرجو من سيادتكم ملاً هذه الاستمارة بموضوعية تامة ، وأخيراً تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام .

تحت إشراف :

الدكتور: دشري حميد

من إعداد الطلبة :

بسي علي

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الموسم الجامعية: 2015-2016

الفرضية الجزئية الأولى :

توتر الموزع يكمن في شخصيته

1- ما هي مدة ممارستك للكرة الطائرة ؟

سنتين أربع (4) سنوات أكثر من أربع سنوات

2- ما هي عدد سنوات اللعب في منصب الموزع ؟

سنتين أقل من (4) سنوات أكثر من أربع سنوات

3- هل ترى أن طبيعة شخصيتك لها دور في مردود اللعب ؟

نعم لا

4- هل اختيارك لمنصب الموزع ؟

اختيار ذاتي اختيار المدرب

5- هل تدرك مسؤولية منصبك في الفريق ؟

نعم لا

6- اختر من الجدول نوع الشخصية التي تتناسب مع شخصيتك ؟

النوع الأول	النوع الثاني	النوع الثالث
- حاد وصارم	- رزين وهادئ	- صبور وطويل البال
- ذو نشاط مفرط ومنفعل	- ذو نشاط قليل ومتزن	- يفكر قبل أخذ القرارات
- نافذ الصبر	- ليس دائما في حالة	- يخضع ويستسلم للوضع
- تسخير قدرات مفرطة	- عجلة	- يتجنب النزاعات
- أثناء العمل	- ليس جرى	- يكبح كل الانفعالات
- عدم استطاعته أخذ	- يقوم بما هو لازم فقط	- العدوانية
- وقت راحة	- يستطيع التحكم في	
	- وقت العمل	

نوع الثالث

نوع الثاني

النوع الأول

7- هل يعد مستوى الفريق المنافس من الأسباب التي توترك ؟

نعم لا

8- هل علاقتك بزملائك في الفريق لها انعكاس على حالة التوتر لديك ؟

نعم لا

الفرضية الجزئية الثانية :

توتر الموزع راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي

1- هل يقوم المدرب بتحضير نفسي خاص بك ؟

نعم لا

2- متى تركز المدرب على التحضير النفسي ؟

قبل المنافسة أثناء المنافسة قبل وأثناء المنافسة

3- هل يمكنك هذا التحضير من السيطرة على حالة التوتر ؟

نعم لا

4- هل يلاحظ مدربك أنك متوتر ؟

نعم لا

5- كيف يتصرف مدربك عندما يلاحظ أنك متوتر ؟

يطلب وقت مستقطع يقوم باستبدالك يوجه لك نصائح وإرشادات

6- هل تصرفه هذا ؟

إيجابي عادي سلبي

7- هل تؤثر عليك نتيجة المباراة ؟

نعم لا

إذا كان الجواب : نعم فما هي النتيجة الأكثر تأثيراً ؟

الانتصار الهزيمة

8- هل للجمهور دور في شعورك بالتوتر ؟

نعم لا

9- متى تحس بأنك متوتر؟

أثناء المنافسة

قبل المنافسة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي نخبوي

استمارة استبيان (خاصة بالمدرسين)

انعكاسات حالة التوتر عند موزع الكرة الطائرة أثناء المنافسة لدى الأشبال

(15-17 سنة)

دراسة ميدانية بولاية فرق الوادي

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية فرع تدريب رياضي نخبوي نتقدم إلى سيادتكم بملاً هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون للبحث وأعلمكم أن الهدف من هذه الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية وتستخدم في مجال البحث العلمي فقط لذا نرجو من سيادتكم ملاً هذه الاستمارة بموضوعية تامة ، وأخيراً تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام .

تحت إشراف :

الدكتور: دشري حميد

من إعداد الطلبة :

بسي علي

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الموسم الجامعي: 2007-2008

الفرضية الجزئية الثالثة :

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

1- منذ متى وأنتم تمارسون مهنة التدريب ؟

أقل من 5 سنوات أقل من 10 سنوات أكثر من 10 سنوات

2- ما هو مستواكم في التدريب ؟

مستشار في الرياضة تقني سام في الرياضة مربّي في الرياضة

ليسانس في الرياضة لاعب سابق

3- من هو أهم لاعب في الكرة الطائرة في نظرك ؟

المهاجم الموزع اللاعب الحر

4- كيف يكون تأثير الموزع على أداء الفريق عندما يكون متوترا ؟

إيجابي سلبي

5- في نظرك ما هو الترتيب الصحيح لما يلي ؟

تحضير بدني تحضير تقني تحضير تكتيكي

تحضير نفسي تحضير نظري

6- هل تلقيتم تكويناً في مجال التحضير النفسي ؟

نعم لا

7- هل تولون التحضير النفسي اهتماماً ؟

نعم ، اهتمام كبير لا نوليه اهتمام كبير لا نوليه أي اهتمام

8- هل تقومون بتحضير نفسي خاص بالموزعين ؟

نعم لا

9- كيف تواجهون توتر المنافسة ؟

بطرق ووسائل علمية بنصائح وإرشادات

ملخص البحث

عنوان الدراسة : انعكاس حالة التوتر عند موزع الكرة الطائرة لدى الأشبال .

هدف 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 .

مشكلة الدراسة : - ما مدى انعكاس على أداء موزع الكرة الطائرة أثناء المنافسة عند الأشبال(15-17سنة) ؟

- هل التوتر يرجع إلى طبيعة الموزع ؟

- هل سبب حالة التوتر لدى موزع الكرة الطائرة ترجع إلى نقص التكوين العلمي للمدربين فرضيات

الدراسة :

الفرضية العامة : مزعوا الكرة الطائرة الأشبال (15-17سنة) يعانون من مشكلة توتر المنافسة نتيجة نقص التحضير النفسي الفرضيات

الجزئية : - توتر الموزع يكمن في شخصيته .

- توتر الموزع راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي .

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

إجراءات الدراسة :

العينة : نظرا لطبيعة بحثنا و تطلعا للموضوعية في النتائج ارتأينا اختيار العينة العشوائية و التي شملت 12 شخصا من الموزعين و المدربين

لفرق كرة الطائرة المذكورة سابقا .

المجال الزمني والمكاني : امتدت دراستنا من النصف الثاني لشهر ديسمبر حتى شهر ماي ، أما فيما يخص مكان الدراسة فقد شملت

الدراسة ستة أندية بولاية الوادي.

المنهج المستخدم : اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي واخترنا الاستبيان كأداة تخدم البحث .

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 بصفة عامة و التحضير الخاص بالموزعين بصفة خاصة من جانب المدربين.

4) نقص تكوين و خبرة المدربين خاصة في الأصناف الصغرى.

- الاقتراحات و التوصيات :

من خلال دراستنا للتحضير و الإعداد النفسي و حالة التوتر لدى الموزعين في الكرة الطائرة أشبال لولاية الوادي ، 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 مبرجما بدقة حسب برنامج المنافسة و لا يكون ظرفيا .