

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

العنوان

دراسة حالة القلق عند المعد في النشاط اللاصفي (الكرة الطائرة)
لفئة (15-18) سنة قبل المنافسة

دراسة مسحية أجريت على تلاميذ الألعاب المدرسية بثانوية عثمان بن راشد و متقن بودية ميلود
المحمدية - ولاية معسكر

تحت إشراف الدكتور :

د/ جبوري بن عمر

من إعداد الطلبة:

مقدم ياسين

والي عبد الحميد

غريش أسامة زين العابدين

السنة الجامعية 2014/2013

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين أما بعد:

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى كل من:

منبع الحياة أُمي

رمز الشهامة أبي

إلى جميع إخوتي

إلى عائلة محلي عبد المجيد

إلى جميع أعمامي و عماتي و أخوالي و خالاتي و أولادهم

إلى جميع أصدقائي في الدراسة و خارج الدراسة

إلى جميع أصدقائي في "جمعية ناس الخير" بالمحمدية

إلى جميع دفعة 2014/2013 ليسانس

إلى زميلي في البحث والي عبد الحميد و غريش أسامة زين العابدين

إلى كل من نسيهم قلبي و لم ينسأهم قلبي

مقدم ياسين

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة عملي المتواضع إلى من جعلني أبصر النور إلى الحياة

إلى من تعبنا من أجل أن يتعلم ابنهما الحرف العربي

إلى من جعلني اصنع من الآلام آمالاً، والديّ العزيزان أطال الله

في عمرهما و رعاهما و حفظهما أن شاء الله

إلى جميع أفراد عائلتي دون استثناء و إلى خالتي و زوجها الكريم

إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم

إلى كل زملائي و زميلاتي بالجامعة

إلى كل من لنا في قلبه مكان

إلى زميلي في البحث مقدم ياسين و غريش أسامة زين العابدين

والي عبد الحميد

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اهدي ثمرة عملي المتواضع إلى من جعلني أبصر النور إلى الحياة

إلى من تعبنا من أجل أن يتعلم ابنهما الحرف العربي

إلى من جعلني اصنع من الآلام آمالاً، والذي العزيزان أطال الله

في عمرهما و رعاهما و حفظهما أن شاء الله

إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم

إلى جميع أصدقائي دون استثناء

إلى كل زملائي و زميلاتي بالجامعة

إلى كل من لنا في قلبه مكان

إلى زميلي في البحث والي عبد الحميد و مقدم ياسين

غريش أسامة زين العابدين

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

نتقدم بقلوب شاكرة ونفس خاضعة للذي أهدانا العقل و فضلنا على

سائر المخلوقات، سبحانه الذي يستحق الشكر على نعمه وحده لا شريك له .

نتقدم بشكر خالص إلى الأستاذ المشرف (جبوري بن عمر) الذي كان نعماً

المرشد و نعماً الأستاذ من خلال توجيهاته و نصائحه لنا طوال فترة

إعدادنا لهذا العمل المتواضع

كما نتقدم بالشكر للجنة المناقشة وفقكم الله

كما نشكر كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية على رأسهم مدير المعهد

كما نخص بالذكر الذي كان له الفضل في طباعة هذه المذكرة

كما نتوجه بالشكر الجزيل الى جميع من كان دعماً و سندا في إنجاز

هذا العمل المتواضع

محتوى البحث

- 1..... مقدمة عامة:
- 2..... الإشكالية العامة:
- 3..... أهداف البحث:
- 3..... الفرضيات:
- 4..... مصطلحات البحث:
- 5..... الدراسات المشابهة:
- 12..... الفصل الأول: الجانب النفسي
- 12..... القلق:
- 13..... 2-القلق كسلوك رياضي:
- 13..... 3-تشخيص القلق عند الرياضي و عند غير الرياضي:
- 15..... القلق لدى اللاعبين و علاقته بأداء الفريق في كرة الطائرة:
- 16..... الخصائص المميزة لأنماط السلوكية المزاجية و مدى تأثيرها على أداء اللاعب:
- 17..... العوامل المؤثرة في حالات القلق ما قبل المنافسة:
- 18..... أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:
- 18..... القلق الجسمي و القلق المعرفي المميز للرياضيين:
- 18..... عوامل و أسباب القلق:
- 19..... مستويات القلق:
- 19..... دور الأستاذ في تنمية الدافعية و التقليل من القلق لدى الرياضيين:
- 20..... علاج القلق:
- 21..... خلاصة:

23.....الفصل الثاني: الكرة الطائرة و النشاط الرياضي اللاصفي

23.....تمهيد:

24.....تعريف:

24.....القواعد :

25.....تاريخ الكرة الطائرة :

28.....قواعد اللعبة

29.....كرة اللعب:

29.....اللعب

32.....خصائص لعبة الكرة الطائرة:

33.....تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر:

34.....مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

35.....النشاط الرياضي اللاصفي:

36.....معوقات النشاط الرياضي اللاصفي:

37.....خلاصة:

39.....الفصل الثالث المراهقة.....

39.....تمهيد

40.....المراهقة مفهومها و تعريفها:

41.....أقسام المراهقة

42.....خصائص المراهقة.....

45.....مشاكل المراهقة:

48.....- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

49.....- المراهق و النشاط الرياضي:

50.....- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

51.....	- اهتمامات المراهق:
51.....	- النظريات المفسرة للمراهقة :
54.....	- دراسة وتحليل النظريات:
58.....	الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.....
58.....	تمهيد:
59.....	1- إجراءات الدراسة:
59.....	2- مجال البحث:
60.....	3- تقنيات جمع المعلومات:
61.....	4- الاستبيان:
63.....	5- الأسلوب الإحصائي:
64.....	خلاصة:
66.....	الفصل الثاني: عرض و مناقشة نتائج البحث .
66.....	المحور الأول: يتميز اللاعب المعد في الكرة الطائرة للنشاطات اللاصفية بحالة القلق وهذا قبل المنافسة .
75.....	المحور الثاني: تعود حالة قلق اللاعب المعد في الكرة الطائرة عند فئة (15-18) سنة إلى طبيعة شخصيته .
83.....	الاستنتاجات:
84.....	مناقشة الفرضيات:
86.....	الخاتمة العامة
87.....	التوصيات:
94.....	الملاحق:
103.....	ملخص:

قائمة الجداول و الأشكال

قائمة الجداول		
الصفحة	العناوين	التسلسل
المحور الأول		
68	معرفة تصرف الأستاذ عند ملاحظة ظهور القلق على اللاعب الموزع	01
69	معرفة نتيجة تصرف الأستاذ مع الموزعين	02
70	معرفة مستوى الأساتذة في ملاحظة حالة القلق	03
71	معرفة قيام الأساتذة للإعداد النفسي الخاص بالموزع	04
72	معرفة الفترة التي يركز فيها الأستاذ على الإعداد النفسي	05
73	معرفة مدى فاعلية الإعداد النفسي في السيطرة على حالة القلق	06
74	معرفة الفترة التي تقلق اللاعب الموزع	07
75	معرفة انعكاس نتيجة المباراة على اللاعب الموزع	08
76	معرفة الأكثر تأثيرا على اللاعب الموزع	09
المحور الثاني		
77	معرفة عدد سنوات الخبرة في منصب موزع الكرة الطائرة	01
78	معرفة فترة ممارسة الكرة الطائرة	02
79	معرفة مدى إدراك الموزعين لأهمية دورهم	03
80	معرفة علاقة مستوى الفريق الخصم بحالة القلق	04
81	معرفة سبب اختيار منصب الموزع	05
82	معرفة العلاقة بين حالة قلق اللاعب الموزع و علاقته بعناصر الفريق	06
83	معرفة مدى إدراك الموزع لطبيعة شخصيته بمردوده في اللعب	07

قائمة الأشكال		
الصفحة	العناوين	التسلسل
المحور الأول		
68	شكل يبين الإجراءات المتخذة من طرف الأستاذ للتقليل من حالة قلق اللاعب المعد	01
69	شكل يبين انعكاس تصرف الأستاذ على اللاعب المعد	02
70	شكل يبين قدرة الطاقم الإداري على تقديم حلول لإعداد اللاعبين نفسيا	03
71	شكل يبين إن كان الأستاذ يقوم بالإعداد النفسي الخاص باللاعب المعد	04
72	شكل يبين الفترة التي يركز فيها الأستاذ على الإعداد النفسي للاعب المعد	05
73	شكل يبين مدى فاعلية الإعداد النفسي	06
74	شكل يبين المرحلة التي يظهر فيها الفلق على اللاعب المعد	07
75	شكل يبين علاقة اسم الفريق الخصم بحالة القلق.	08
76	شكل يبين مستوى الفريق الخصم الأكثر تأثيرا على اللاعب المعد	09
المحور الثاني		
77	شكل يبين مزاج اللاعب المعد قبل المنافسة	01
78	شكل يبين إمكانية إصابة الزملاء في الفريق بنوبات القلق و الخوف	02
79	شكل يبين تشجيع و دعم الأسرة للاعب المعد	03
80	شكل يبين إن كان اللاعب المعد يقوم بمشاركة الناس في أنشطتهم اليومية.	04
81	شكل يبين إن كان اللاعب المعد ينتابه الخوف و القلق.	05
82	شكل يبين علاقة اللاعب المعد بعناصر فريقه	06
83	شكل يبين تأثير شخصية اللاعب المعد على مردوده	07

التعريف بالبحث

مقدمة عامة:

يعتبر القلق واحدا من الهواجس التي باتت تهدد حياة الفرد الاجتماعية و الخاصة و تعيق تقدمه و رغباته في تحقيق الرقي و الازدهار فهو فيروس نفسي يهدد جميع المجالات و للقلق لمسة خاصة و تأثير كبير على فئة المراهقين (15-18 سنة) و هذا ما قد يعكر صفو حياتهم و يجرمهم الطمأنينة و يحد من مستوى إبداعهم و من بين المجالات التي بات يتخللها القلق بشدة مجال الرياضات الجماعية فكثيرا ما شاهدنا تعثرات وضعف مستوى الكثير من اللاعبين قبل و أثناء المنافسات و يرجع هذا إلى القلق بحد ذاته و نذكر بالخصوص رياضة الكرة الطائرة فهي واحدة من ألعاب الكرة بصفة خاصة و الألعاب الجماعية بصفة عامة فهي تصب في نهر الألعاب الراقية التي أصبحت تمارس في المقابلات الدولية و الأولمبية و كذا في المنافسات و الدورات الوطنية و بدخولها في مختلف المنافسات و التي نخص منها النشاطات اللاصفية، نتج عنها نوع من ارتفاع مستوى الإثارة و القلق فانتشارها الواسع جعلها محط أنظار الآلاف من المشجعين الذين توجهوا نحوها لأنها تعطيهم فسحة من المرح و مزيجا من الإثارة و القلق فهي تعتبر لعبة حديثة بالمقارنة بالألعاب التقليدية و على هذا الأساس أردنا أن نلج بكم إلى بحر هذه الرياضة الراقية من تاريخها إلى مفهومها وقوانينها و انتهاء بتطورها خلال السنوات الماضية و هذا بذكر أصناف اللاعبين و أدوارهم في الفريق و في هذا المنوال نمر إلى اللاعب المعد لفئة (15-18 سنة) وهذا ضمن إطار النشاطات اللاصفية وذلك نظرا لأهميته و دوره في الفريق فالعالم الرياضي مستقبل لا بد منه.

الإشكالية العامة:

القول أن الكرة الطائرة هي جزء لا يتجزأ من الرياضات الجماعية التي عرفت منذ ظهورها تطورا كبيرا وانتشارا واسعا عبر أنحاء العالم أمر لا يختلف عليه اثنان و هذا راجع لما لها من خصائص تميزها عن بقية الرياضات الجماعية و التي أعطتها رونقا خاصا بما فهي تتطلب تناغما و انسجاما كبيرين بين لاعبي الفريق حيث أنه لكل لاعب مركزا معيناً لا يخلوا من الأهمية و نلاحظ ذلك في مختلف المنافسات و بالخصوص النشاطات اللاصفية حيث نجد كل لاعب عاكفا على تحسین مستواه و هذا شعوره بالمسؤولية و خصوصا لاعبو فئة (15-18 سنة). و من بين هذه المراكز. مركز اللاعب المعد و الذي يعتبر بدوره محور الهجمات و منسق الفريق و كما أن لكل لاعب مستواه الخاص به فإن مستوى اللاعب المعد تحدده طريقة تركيبه و تحضيره النفسي و البدني قبل المنافسات بالأخص فالمنافسات هي المعيار الوحيد لتحديد المستوى وتشكل هذه الأخيرة عند جميع اللاعبين و خاصة المعد في إطار النشاطات اللاصفية عند فئة (15-18 سنة) هاجسا نفسيا و مشكلة تعيق أداءه و تحد من إبداعه. و مرحلة لها سحرها الخاص فهي تخلق نوع من القلق نظرا لارتباط فكر المعد بالمباراة و هذا القلق قد يضعف اللاعب و يحجب مستواه ليغيب الإبداع وسط الهواجس، و عليه أردنا أنت طرق و نبحت في أسباب و خلفيات هذا المشكل و بذلك نقوم بالبحث لنضع حلول مناسبة من خلال بحثنا و دراستنا في مجال النشاطات اللاصفية و يبقى المشكل المطروح:

"ما مدى تأثير حالة القلق على اللاعب المعد في النشاطات اللاصفية (الكرة الطائرة) لدى فئة

(15-18 سنة) قبل المنافسة؟".

الإشكاليات الجزئية:

هل يتميز اللاعب المعد في الكرة الطائرة للنشاط اللاصفي بحالة قلق قبل المنافسة؟

هل تعود حالة قلق اللاعب المعد في الكرة الطائرة لنشاط اللاصفي قبل المنافسة إلى طبيعة شخصيته؟

أهداف البحث:

نظرا للأهمية البالغة التي يكتسبها هذا الموضوع، وضعنا هذه الأهداف التي جاءت كما يلي:

- دراسة حالة القلق لدى اللاعب المعد في الكرة الطائرة لفئة (15-18 سنة).
- معرفة أسباب القلق الذي ينتاب اللاعب المعد قبل المنافسة.
- إيصال اللاعبين المعدين إلى مستوى السيطرة و التحكم في حالات القلق قبل المنافسة.
- إيجاد الحلول المناسبة للحد من ظاهرة القلق قبل المنافسة.

الفرضيات:

الفرضية العامة:

اللاعب المعد في النشاط اللاصفي (الكرة الطائرة) لفئة (15-18 سنة) يعاني من مشكل القلق نظرا

لنقص الإعداد النفسي قبل المنافسة.

الفرضيات الجزئية:

يتميز اللاعب المعد في الكرة الطائرة للنشاط اللاصفي بحالة القلق و هذا قبل المنافسة.

تعود حالة قلق اللاعب المعد في الكرة الطائرة للنشاط اللاصفي لفئة (15-18 سنة) إلى طبيعة شخصيته

مصطلحات البحث:

تعريف القلق:

لغة: قلق : اضطرب وانزعج(الأبجدي، 1967، صفحة 815).

تعريف إجرائي:

هو حالة توتر شامل ومستمر، نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبه غموض وأعراض نفسية وجسمية.

مُعِدُّ أَوْ مَدِّ (فعل) :

أُعِدُّ مَدًّا مَدِّ دُ أَعِدُّ بِإِعْدَادٍ أ ، فَهُوَ مَدِّ ، وَالْمُنْفَعُولُ مَدِّ

أَعْلَشِّيَّ ءَ : جَهَّزَهُ ، حَضَّرَهُ ، هَيَّأَهُ

- هو اللاعب الذي يقوم بإعداد و تحضير الكرة أثناء العملية الهجومية.

النشاط اللاصفي: هو النشاط الرياضي الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المدرسة و الغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحب إليه.

المراهقة:

لغة: الاقتراب من الحلم و يقال راهق إذا لحقا أو دنا، والمراهق الذي يدنو من الحلم، اكتمال العقل، الرشد و بالتالي إنها المرحلة التي يمارس فيها الناشئ غير الناضج نفسيا نومه إلى أقصى حد ممكن في نواحيه النفسية و الجسمية (الجيب، صفحة 9).

المراهقة علمياً: هي مجموعة من التغيرات التي تطرأ على النمو الجسمي، العقلي و النفسي والاجتماعي للمراهق(العيسوي، صفحة 30).

- تعريف المنافسة:

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

اصطلاحاً عزّ فيها 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 الرياضيَّة 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 المشابهة:

• الدراسة الأولى: وهي دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظرية التربية

البدنية والرياضية تحت عنوان: "علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند

الرياضيين في المنافسات القصيرة".

بالنسبة لإشكالية الدراسة فقد تمحورت حول عدة تساؤلات وهي: (نور الدين طاجين: علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه للقلق عند الرياضيين في المنافسات الرياضية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية (دالي إبراهيم). جامعة الجزائر، 2001).

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياسين الأول والثاني؟.

- هل توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة؟.

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي (100م، 200م،

400م)؟

وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين الأول والثاني لصالح القياس الأول قيد الدراسة.

توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة.

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م).

من خلال هذه التساؤلات والفرضيات حاولت الدراسة تحقيق أهداف عدة منها:

التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد

العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة، والتعرف على الفروق في القلق وبعض

مظاهر الانتباه " حدة، التركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م).

ومن خلال استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من اجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى 14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر بلعب 5 جويلية، والذين مثلوا عدائي منتخب الجزائر، تونس، المغرب في العاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتمثل في اختبار القلق كحالة "لسبيليجر" للكشف عن ظاهرة القلق "كحالة وكسمة" لدى الرياضيين في جميع المراحل. أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح "بوردون-انقي موف" لقياس الانتباه "حدة-تركيز" وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كقياس لمستوى للعدائين.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.
- كلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.
- تقل حالة القلق عند عدائي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100م و200م.
- يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات.

ومن خلال هذه النتائج والفرضيات التي تحققت وتوصل إليها الطالب كانت بمثابة قاعدة أساسية بنيت عليها هذه الدراسة الحالية.

الدراسة الثانية:

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

أعدت من طرف الطلبة: الأستاذ المشرف:

محدادي عبد المنعم - بوطبة مراد -

حسن عبد الرحمن -

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،

واستخدموا الإحصاء من اجل تحليل و ترجمة النتائج و كذا المصادر و المراجع لجمع المادة الخبرية.

- 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.

التعليق على الدراسات المشابهة:

بما أن البحوث التي نقوم تعتمد على دراسات مشابهة و آراء متنوعة في موضوع الذي تطرق إليه الباحثون من قبلنا فإن الهدف من هذه الدراسات هو تحديد ما سبق إتمامه و خاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تفادي التكرار.

و من خلال الاطلاع على هذه الدراسات السابقة التي أخذناها نحن كدراسة مشابهة لموضوع بحثنا في بعض الأمور التي كانت مفيدة لنا في إنجاز موضوع بحثنا سواء كانت متمثلة في المنهج المتبع في هذه الدراسات أو في استنباط و أخذ بعض المعلومات و يذكر محمد حسن و أسامة كامل راتب أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات المشابهة تكمن في أنها تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لازالت في حاجة إلى دراسة (راتب م.، 1999، صفحة 67،68).

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الجانب النفسي

تمهيد:

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة، فعلم النفس الحديث ذهب إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية و الرياضية، إذ تأخذ التربية البدنية خصوصيات متعددة عن خصوصيات المجالات الأخرى و ربما يكون هذا الموضوع من أهم المواضيع دراسة لأنه يتعلق بمهنة بناء الرياضي و أما هذا التوسع الهائل لعلم النفس و ضرورته اليومية لا بد لنا من النظر إلى جعبة الرياضة من نظريات و تحليلات نفسية و سلوكية و من خلال تأثيرها في الإطار التربوي في الحياة نتغلغل في أعمق مستويات السلوك و الخبرة و موضوع بحثنا هو القلق الرياضي.

فما هو القلق الرياضي؟ و كيف ينشأ القلق في الرياضي؟

القلق:

هو مشكلة نفسية، نتيجة لظروف الحياة الصعبة التي نعيشها، يتحول القلق إلى مرض، و لكننا يجب ألا ننظر له بمظهر المرض النفسي، و إنما ننظر إليه على انه مشكلة نفسية شعورية إدراكية، فالشخص القلق تعتربه دائما مشاعر سلبية يفقد الثقة بالآخرين، الإحساس بالسعادة و الطمأنينة و الراحة و أن جملة هذه المشاعر تتكون لدى عقله الباطن و الذي يستمر بالعمل و التفكير المتواصل بالأفكار ذات الطابع السلبي، و قد أشارت آخر الأبحاث إلى أن العقل الباطن داخل اللاشعور يستوعب في الدقيقة ما يقارب 3 إلى 7 تريليون فكرة و كلمة في حين أن العقل الواعي يستوعب من 5 إلى 7 أفكار فقط في الدقيقة الواحدة، فينبغ القلق من الاضطرابات التي تحدث في العقل الباطن التي تسبها مشاعر حالية أو دفينية أو بعض الأفكار التي نؤمن بها أو المواقف التي نتعرض لها(الحيشوش، 1434/2013، صفحة 113).

2- القلق كسلوك رياضي:

تفيد دراسة علم النفس الرياضي في فهم سلوك و خبرة الفرد الذي يكون تحت تأثير النشاط الرياضي، بهدف الإفادة من المعلومات و المعارف في الممارسة العلمية لهذه الأنشطة ويؤكد خبراء علم النفس الرياضي أن الصحة النفسية للفرد تؤثر في السلوك الرياضي، فالرياضي القلق لا يمكنه تحقيق أي إنجاز مهما تلقى مستويات عالية من التدريب البدني و أن تطوير السمات الشخصية كتعزيز ثقة اللاعب وزيادة تقبله و احترامه لقوانين اللعبة التي يمارسها و زيادة احترامه لقوانين اللعبة التي يمارسها، شعور التعاون لديه و خلق روح الفريق داخله و هذا يعمل على رفع المستوى الرياضي وقت التدريب و يمتص الغضب الساكن بداخله و بذلك تتناقص نسبة القلق عنده.

3- تشخيص القلق عند الرياضي و عند غير الرياضي:

هناك الكثير من الأعراض منها الفسيولوجية و السلوكية، أما الأولى فتتمثل في الأعراض الفسيولوجية والمتمثلة في : قضم الأظافر، خلع الشعر و اللحية بطريقة فيها نوع من المبالغة، اضطرابات و مشاكل تؤرق النوم، الارتجاف قبل المنافسة و زيادة نبضات القلب ، برودة الأطراف ، الارتعاش، تدوير أصابع اليد على الجبين، ضعف التنفس، عدم التوازن في النظر خاصة في المباريات النهائية، عدم التحكم في الكرة في الألعاب الجماعية، تحريك الجذع السفلي بطريقة تلقائية، الشجار في المنافسة، نزاعات مع الأستاذ، الحكم الفريق و المنافس، الدوران، الإسهال، فقدان الشهية، نقص الوزن، القيء، أما الأعراض السلوكية فتتمثل في أن مريض القلق يصيبه نوع من التشتت و عدم التركيز الذهني فعندما نسأله سؤالاً يضيع و لا يستطيع الإجابة عن السؤال بدقة و موضوعية (الحيشوش، 1434/2013، صفحة 143).

قلق المنافسة الرياضية:

يقصد بقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية و هو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بموقف المنافسات الرياضية و ذلك بالمقارنة بنوع القلق بوصفه سمة وحالة طبقا لمفهوم سبيل برجز و الذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة.

سمة و حالة قلق المنافسة:

يعرفها(مارنتز) "على أنها ميل الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له".(سمة) (راتب أ.، 1997، صفحة 185).

(الحالة): هي موجودة لدى الرياضي أثناء المنافسات و لكن تزول هذه الحالة بزوال أو إنهاء المنافسات الرياضية و تختلف من لاعب لآخر(النقيب)(الغمري، 1979).

حالة القلق: "قبل المنافسة":

تستغرق يوما، أو يومين قبل اشتراك اللاعب في المنافسة و هناك عوامل تؤثر في حالة القلق قبل المنافسة و هي: الأعراض البدنية، الخوف من الفشل الإحساس بعد الكفاءة، فقدان السيطرة، الشعور بالذنب.

حالة القلق: " بداية المنافسة":

هي الحالة التي تستغرق مدة زمنية قصيرة بضع ساعات أو دقائق، قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية و تحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة فعلا.

حالة القلق: "في المنافسة":

هي المدة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة و ما يحدث فيها من توترات نتيجة لأحداث المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من مشيرات أو متغيرات أو أحداث(الويس، 1993، صفحة 206).

حالة القلق: "بعد المنافسة":

هي حالة تتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة و ترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية و نتائجها وخاصة في حالات الهزيمة أو الخسارة و عدم تحقيق المستوى المطلوب.

العلاقة بين القلق و أداء المهارات الحركية:

حاولت أغلب الدراسات الأولى التي أجريت للتعرف على طبيعة العلاقة بين القلق و أداء المهارات الحركية تفسير تلك العلاقة وفقا لنظرية الدافع، إذ يرى كثير من المتخصصين أن العلاقة بين القلق والأداء (المهارات الحركية) ليس علاقة طردية خطية بل إنها على شكل منحني، إذ يتحسن الأداء تدريجيا كلما ارتفع مستوى القلق لدى الرياضيين حتى نقطة معينة فإن ارتفع القلق إلى مستوى أعلى من تلك النقطة تعرقل الأداء و انخفض المستوى.

مثال: كرة الطائرة

القلق لدى اللاعبين و علاقته بأداء الفريق في كرة الطائرة:

القرن الذي نعيش فيه قرن يختلف عن القرون السابقة من حيث أنه عصر "قلق و توتر" و بما أن الرياضي فرد من أفراد المجتمع كما هو الحال عند لاعب كرة الطائرة فإنه يتأثر بدوافع المجتمع و حاجته وضغوطه و التي تجعله يعيش حالة من القلق تعيقه عن تقديم أفضل أداء خلال المنافسة لان هناك عدة مواقف انفعالية تحدث أثناء سيرها، يصل فيها القلق و الانفعال على ذروته إذ أن حماس الجمهور واللاعبين في الملعب تجعل البعض غير قادر على ضبط النفس و السيطرة على أعصابهم تدفع لارتكاب عدة أخطاء قد تتسبب

في هدر الجهود و نقص الأداء و هذا ما حاولت هذه الدراسة البحث فيه و عن ما يعانیه لاعب كرة الطائرة و آثار ذلك على أدائه و بالتالي على أداء و إنجاز الفريق من خلال فك الجدال القائم بين أهمية الجانب المورفولوجي و التحضير البدني و بين أهمية الجانب النفسي و الإعداد البسيكولوجي و الدور الذي يلعبه هذا الأخير في التخفيف من حدة القلق.

وكرة الطائرة هي ثالث أكثر لعبة شعبية والأكثر قربا و احتكاكا بالجمهور مما يجعل لاعبيها أكثر تعرضا للقلق و الضغوطات النفسية، و لهذا قرر بعض الباحثين أمثال " نور الدين طاجين، و قندوزان النذير" إيجاد بعض الحلول للحد من تفاقم مشكلة القلق لدى اللاعبين من خلال توجيه العناية على الإعداد النفسي و عليه تم البحث من خلال جانبيين أساسيين هما الجانب النظري، الجانب الميداني(الحيشوش، 1434/2013).

الجانب النظري: الإعداد مع الطبيب النفسي

الجانب الميداني: العلاج في الملعب

الخصائص المميزة للأنماط السلوكية المزاجية و مدى تأثيرها على أداء اللاعب:
النمط الدموي: و هو يحوي في أساسه نمط الجهاز العصبي (القوي، المتوازن، النشط) و أهم الخصائص التي يتميز بها اللاعب المنتمي لها:

تفضيل أنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بالنشاط و الحيوية و التي تتطلب الشجاعة في الأداء، القدرة على سرعة التغيير أو الانتقال من أداء مهارة حركية معينة إلى أخرى، ضعف التركيز، سرعة الاستيعاب، نتائج الرياضية بالثبات و الاستقرار يدخل قبل بداية المنافسات في نطاق الحالة الانفعالية الإيجابية، الثقة بالنفس.

النمط اللمفاوي:

نمط الجهاز العصبي القوي، المتوازن، الخامل و أهم الخصائص: سرعة غير كافية في عملية تجهيز المعلومات الخاصة ، بطء الاستجابة ، الثبات الواضح و الحفظ التام للمهارات و العادات، تفضيل المهارات والحركات - الميل إلى أداء الواجبات، الاجتهاد و الدأب و المثابرة، لا يتميز بقدر كبير من الاجتماعية في علاقته مع الآخرين، يدخل في نطاق الحالة الانفعالية الإيجابية قبل بداية المنافسة

النمط الصفراوي:

نمط الجهاز العصبي القوي، غير المتوازن، النشط: (حالة حمى البداية) تفضيل أنواع الأنشطة ذات الصيغة الانفعالية الشديدة (كرة السلة، العدو) تميز حركاته بالقوة و دقة التوقيت، عدم الرغبة في أداء أي تدريبات خاصة بتنمية القوة و الجلد، نتائجه في المنافسات لا تتمتع بدرجة عالية من الثبات

النمط السوداوي:

و هو نمط الجهاز العصبي (الضعيف) القدرة على تحمل المسؤوليات كبيرة، ضعف القدرة على العمل و الإنتاج، القلق الزائد عن الحد الطبيعي، عدم الثقة في القدرات، نتائجه في المنافسات غير ثابتة، لديه نزعة قوية (لا مبالة بالبداية) .

العوامل المؤثرة في حالات القلق ما قبل المنافسة:

النمط العصبي للاعب، الخبرة السابقة، الحالة التدريبية للاعب، مستوى المنافسة. أهمية المنافسة، نظام المنافسات، استجابات المشجعين ، مكان المنافسة، الحالة المناخية، حالة القلق الأفضل.

أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق من بينها أسلوب الأستاذ و ذلك من خلال ملاحظته لبعض مظاهر السلوك أثناء الأداء و المتمثلة في : كثرة أخطاء الرياضي مثال لاعب كرة السلة أدائه في فترات التدريب يكون جيدا ، و يكون العكس في المنافسة لزيادة درجة قلقه ، كما يمكن أن يكون ميل الرياضي لإعادة الإصابة مؤشرا للقلق فاللاعب الذي تحدث له الإصابة كثيرا أثناء الممارسة يرجع ذلك لسبب ارتفاع القلق فهو يريد الاشتراك في المنافسة و يخشى الفشل.

القلق الجسمي و القلق المعرفي المميز للرياضيين:

القلق الجسمي: يكون ظاهري في أداء التمارين و تدريبات الاسترخاء، علاجه التدليك و تحسين عمل الدورة الدموية.

القلق المعرفي: انشغال اللاعب بالتفكير يعتبر مصدرا للقلق، علاجه مناقشة بعض الموضوعات غير المرتبطة بالأداء الرياضي و المنافسة الرياضية.

عوامل و أسباب القلق:

الاستعداد الوراثي، الضعف النفسي العام، الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه الظروف البيئية و الأزمات و الصدمات المفاجئة و المخاوف، مواقف الحياة الضاغطة، الضغوط الثقافية و البيئة الحديثة و مطالب المدنية المتغيرة، مواقف الوحدة و الحرمان و عدم الشعور بالأمان، مشكلات الطفولة، التفكير في المستقبل، التدلل الأسري للطفل، الشدود في تكوين الطفل البدني، التقدم الحضاري و الحروب. زيادة على هذه العوامل فإن الرياضي يصاب بالقلق بسبب : قلق النفسي الداخلي و الخارجي، قلق الأسرة، قلق الأستاذ، قلق الفريق و الجمهور العوامل المادية، عدم الاهتمام به و توفير الحاجيات له، قلق الأداء، قلق الخسارة، قلق انتهاء المسيرة الرياضية و الخوف من الفشل، فقدان السيطرة.

مستويات القلق:

المستوى المنخفض: يحدث التنبيه العام مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية كما تزداد درجة استعدادده و تأهبه لمواجهة مصادر الخطر.

المستوى المتوسط: حيث يصبح اللاعب أقل قدرة على السيطرة و سيتولى الجمود بوجه عام على استجابات الفرد واللاعب بشكل خاص و يحتاج لبذل المجهود للاستقرار.

المستوى العالي: التنظيم السلوكي للفرد يكون سلبي فلا يستطيع التميز بين المثيرات الضارة وغير الضارة و ذلك لعدم التركيز و الانتباه و سرعة التهيج و السلوك العشوائي.

و من بين الرياضات التي تساهم في التخفيف من القلق نجد المشي و الجري و السباحة و هذا البعض منها فعلى سبيل المثال السباحة: تتميز شخصية أغلبية ممارسيها بالانطوائية و حب الهدوء، ويرجع السبب في ذلك إلى التمارين الرياضية التي تتطلب وقتا طويلا يكون فيه الرياضي مع نفسه و مياه المسبح فقط لذا يتميز سلوكهم الرياضي بالثبات و قلة الانفعال و القدرة على تقبل التوجيهات بروح رياضية عالية.

دور الأستاذ في تنمية الدافعية و التقليل من القلق لدى الرياضيين:

جمع معلومات كافية و متنوعة عن الرياضيين تشمل رغباتهم و ميولهم و اهتماماتهم و ذلك من خلال المناقشة معهم و ملاحظة و دراسة سلوكهم في المواقف المتنوعة و استخدام الاختبارات و المقاييس النفسية المناسبة، كما عليه أن يتفهم ظروف الرياضيين و لا يقابل إخفاقهم في مواقف معينة بالتأنيب والمعاقبة فقد توجد بعض الظروف الخاصة التي أدت لهذا الإخفاق .و مساندة الأستاذ للاعبيه يساعدهم على تجاوز مثل هذه المواقف، الثقة المتبادلة، التشويق في الحصص، الحماس في العمل مراعاة الفروق الفردية في المعاملة وضع الأهداف واقعية تتناسب مع قدراتهم الذاتية حتى يتمكنوا من تحقيقها- وضع الأستاذ في اعتباره العوامل الشخصية و الاجتماعية للرياضيين إضافة على قدراته البدنية عند وضع الخطط التدريبية كما

يجذب عليه يتجنب نقد الرياضيين أمام الآخرين حيث أن ذلك يؤدي على ارتفاع القلق و يفضل أن يستخدم أسلوب التدعيم اللفظي، و يجب عليه أن يتخلى بشخصية متزنة ويتحكم في انفعالاته حتى لا ينتقل القلق من الأستاذ على اللاعب.

علاج القلق:

يعتبر القلق العصبي من أكثر الأمراض النفسية استجابة للعلاج النفسي و من بين وسائل العلاج (المالخ، 1997):

العلاج النفسي: من خلال إزالة مخاوف المريض و خفض توتره و تشجيعه و إعادة الثقة بالنفس والشعور بالأمن النفسي و يفيد التحليل النفسي و تنفيس الكبت كحل للتقليل من القلق.

الإرشاد النفسي: يشمل الإرشاد العلاجي و الإرشاد الزواجي و حل مشكلات المريض و تعليمه كيف يحلها و يهاجمها دون الهرب منها.

العلاج البيئي: أي تعديل للعوامل البيئية ذات الأثر الملحوظ مثل تغيير العمل و تحقيق أعباء المريض وتخفيف الضغوط البيئية و مثيرات التوتر و العلاج الاجتماعي و الرياضي و الرحلات و التسلية والعلاج بالقران الكريم و الموسيقى.

العلاج الطبي: للأعراض الجسمية المصاحبة وطمأنه المريض أن لا يوجد لديه مرض جسيمي و استخدام المسكنات (الباريتوراتاميثال، ستيلازين العقاقير لبييرومبشرط المراقبة خشية الإدمان)(المالخ، 1997).

خلاصة:

من خلال ما سبق فإنه يدل على أن إصرار الأطباء و علماء النفس على كشف أبعاد هذا المرض الغامضة لم يذهب هباءً فقد أصبح الآن من قبيل الحقائق العلمية الراسخة أن القلق مرض مثله مثل مرض آخر و ليس حالة عقلية أو استجابة للضغوط الخارجية فقط و لأنه كان مرضاً طويلاً مملاً نتيجة لمراحل المعانات الممتدة و خطوات العلاج المعقدة الحساسة المتشابكة إذا أكتشف علاج كيميائي أفضل من التحليل النفسي التقليدي لدى الكثير من المرضى زيادة على القوة الروحية الدينية.

و في الأخير يعتبر القلق احد الانفعالات الهامة، و ينظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين و أن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعيق الأداء.

الفصل الثاني

الكرة الطائرة و النشاط

الرياضي اللاصفي

تمهيد:

تصنف الكرة الطائرة من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم, ومن أجل زدها مستقبلا ونجاحها كان لزاما على الاتحادية الدولية للكرة الطائرة وضع برامج لجذب الأطفال بعدد هائل قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد.

وهذا ما يفسر دخولها ضمن الألعاب الاولمبية مبكرا، وبالرغم من ذلك لم تفقد خاصيتها الأصلية كلعبة للاحتفاظ باللياقة لتحقيق الاستجمام وذلك لكونها شيقة وسهلة التعلم وممتعة في اللعب وهي رياضة لكل فرد، ولكل الأعمار ولكلي الجنسين، وكونها غير مكلفة زاد من انتشارها .

وتعتبر الرياضة الجماعية الأقل تلامسا واحتكاكا بين اللاعبين من الفريقين, وهناك من يعتبرها الأولى في العالم بحق فهي لعبة المهارة و المتعة و الثقافة.

تعريف:

الكرة الطائرة هي رياضة فريق حيث يتم فيها فصل فريقين من ستة لاعبين من قبل الشبكة. يحاول كل فريق تسجيل نقاط من خلال زرع جذور الكرة على ملعب الفريق الآخر وفقا لقواعد المنظمة (FIVB) لقد كانت جزءا من البرنامج الرسمي لدورة الألعاب الأولمبية الصيفية منذ عام 1964 (الجميلي، 2007، صفحة 203، 204).

القواعد :

قواعدها كاملة واسعة النطاق. ولكن ببساطة ، واللعب فيها يأتي على النحو التالي : لاعب من كل فريق يقوم ببدأ " مسيرة " من خلال خدمة الكرة (قذفها أو إطلاقها ومن ثم ضربها باليد أو الذراع) ، من وراء خط الحدود الخلفية للمحكمة ، على الشبكة، و إلى محكمة الفريق المتلقي . يجب أن يستلم الفريق الكرة داخل ملعبهم . يجوز للفريق لمس الكرة حتى 3 مرات ولكن اللاعب الفردي لا يلمس الكرة مرتين متتاليتين . عادة ، يتم استخدام لمسات الأولين لإعداد لهجوم ، محاولة لتوجيه الكرة مرة أخرى على الشبكة في مثل هذه الطريقة التي تخدم الفريق الغير قادر على منعها من يجري على الارض في ملعبهم (Medler M., 1982, p. 4).

ويواصل المسيرة، مع السماح لكل فريق ما يصل الى ثلاثة اللمسات متتالية، حتى إما (1) : فريق يجعل القتل ، أسس الكرة على ملعب الخصم و الفوز في الرالي ؛ أو (2) : يرتكب فريق خطأ ويفقد المسيرة. ويتم منح الفريق الذي يفوز في رالي نقطة ، و يخدم الكرة لبدء المسيرة القادمة. هناك عدد قليل من الأخطاء الأكثر شيوعا تشمل:

تسبب في لمس الكرة للأرض أو السقوط خارج محكمة المعارضين أو رميها من دون المرور أولا على الشبكة؛

صيد و رمي الكرة ؛

ضربة مزدوجة : اتصالان متتاليان مع الكرة التي يقوم بهما اللاعب نفسه ؛

أربعة اتصالات متتالية مع الكرة التي يقوم بها نفس الفريق؛

صافي كرهية : لمس الصافي أثناء اللعب ؛

خطأ القدم : القدم الصلبان على خط الحدود عند التقديم.

وعادة ما يتم لعب الكرة مع اليدين والذراعين ، ولكن يمكن للاعبين الإضراب قانونيا أو دفع (اتصال

قصيرة) الكرة مع أي جزء من الجسم.

وقد تطورت وهناك عدد من التقنيات المتسقة في الكرة الطائرة ، بما في ذلك المنع و الارتفاع (لأن هذه

المسرحيات مصنوعة فوق الجزء العلوي من الشبكة، و القفز العمودي هو مهارة الرياضية وأكد في هذه

الرياضة)، وكذلك مرور ، وتحديد المواقع للاعب المتخصص والهياكل الهجومية والدفاعية, (SENER, 2001, p. 28)

و (SENER, 2001, p. 28)

تاريخ الكرة الطائرة :

في 9 فبراير 1895، في هولوك ، التي أنشئت ماساتشوستس (الولايات المتحدة الأمريكية)، وويليام جي

مورغان، مدير التربية البدنية YMCA، أنشأ لعبة جديدة تسمى Mintonette باعتبارها هواية أن

يكون لعبها (ويفضل) في الداخل و بأي عدد من اللاعبين. اللعبة أخذت بعض خصائصها من التنس

و كرة اليد. ولعبت هذه الرياضة في الأماكن المغلقة مثل ملاعب كرة السلة ، و بإقبال كبير في المنطقة ، بعد

أن تم صنع ملعب يبعد فقط عشرة أميال (ستة عشر كيلومترا) عن مدينة سبرينغفيلد، ماساتشوستس، قبل

أربع سنوات فقط . وقد صممت لتمارس Mintonette في الأماكن المغلقة، وأقل خشونة من كرة

السلة ، لأعضاء اتحاد YMCA الأكبر سنا ، في حين لا يزال يتطلب قليلا من الجهد الرياضي (FAVB, 2000, p. 26).

القواعد الأولى ، وكتب من قبل وليام مورغان G ، دعا إلى صافي 6 أقدام و 6 في (1.98 م) عالية، و 25 قدم × 50 قدم (7.6 م × 15.2 م) المحكمة، وبأي عدد من اللاعبين. و تتألف المباراة من تسعة أدوار مع ثلاثة مقادير لكل فريق في كل دور، و يوجد حد لعدد من إتصالات الكرة لكل فريق قبل أن يرسل الكرة الى المحكمة المعارضين ' . في حالة وجود خطأ خدمة ، يسمح بالمحاولة الثانية. ضرب الكرة في المرمى يعتبر خطأ (مع فقدان نقطة أو الجانب التدريجي) ما عدا في حالة أول محاولة لخدمتها.

بعد مراقبة ألفريد هالستيد ، لاحظ طبيعة volleying من المباراة في أول مباراة استعراضية في عام 1896، لعبت في مدرسة تدريب YMCA الدولية (التي تسمى الآن كلية سبرينجفيلد) ، اللعبة سرعان ما أصبحت تعرف باسم كرة الطائرة (و ردت أصلا بأنها عبارتين: " الكرة الطائرة ") . تم تعديل قواعد الكرة الطائرة قليلا عن طريق المدرسة الدولية YMCA التدريب وانتشار اللعبة في مختلف أنحاء البلاد لمختلف جمعيات الشبان المسيحية(خطائية، 1996، صفحة 139،140).

التطور:

والمتنازع عليها أول الكرة الرسمية المستخدمة في الكرة الطائرة؛ تقول بعض المصادر أن سبالدينج إختراع أول كرة رسمية في عام 1896، بينما يدعي آخرون أنه تم إنشاؤها في عام 1900 . تطورت القواعد بمرور الوقت: في الفلبين عام 1916، حيث أدخلت المهارة والقوة المجموعة والارتفاع ، وبعد أربع سنوات تم تأسيس "ثلاث ضربات" القاعدة وقاعدة ضد ضرب من الصف الخلفي. في عام 1917، تم تغيير اللعبة 15-21 نقطة. في عام 1919، تم توزيع حوالي 16000 من الكرات الطائرة من قبل قوات مشاة أمريكية للقوات وحلفائها، الأمر الذي أثار نمو كرة الطائرة في بلدان جديدة. كندا كانت أول دولة خارج الولايات المتحدة مارست الكرة الطائرة في عام 1900. إن الاتحاد الدولي للكرة الطائرة للولايات المتحدة

الأمريكية ، والاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB)، تأسس في عام 1947، وعقدت أول بطولة العالم في عام 1949 للرجال و 1952 للنساء. وهي الآن شعبية في البرازيل و في أوروبا (حيث كانت وخاصة إيطاليا، وهولندا، ودول من أوروبا الشرقية، القوى الرئيسية منذ أواخر 1980s)، في روسيا، وغيرها من البلدان بما في ذلك الصين وبقية آسيا، وكذلك في الولايات المتحدة. وهناك لعبة الكرة الطائرة العراة / العراة في نادي المسارات المشمسة من طرف جمعية تشمس الكندية 1958 (CSA) اتفاقية في كولومبيا البريطانية، كندا (HUSSER G., 1999, p. 9).

الكرة الطائرة الشاطئية، والاختلاف من المباراة التي اجريت على الرمال ومع اثنين فقط من اللاعبين في الفريق، وأصبح الاختلاف أيد FIVB في عام 1987 وأضيف إلى البرنامج الاولمي في دورة الالعاب الاولمبية الصيفية عام 1996. الكرة الطائرة هي أيضا رياضة تمارس في بارالمبياد تدار من قبل منظمة العالم للكرة الطائرة للمعاقين.

كان العراة الأوائل من لعبوا اللعبة العادية التي نظمت في النوادي في وقت مبكر من أواخر 1920 قبل 1960، وكان ملعب الكرة الطائرة قد أصبح قياسية في جميع المباريات تقريبا وتشمل التغييرات قاعدة أخرى سنت في عام 2000 السماح بمواصلة اللعب في حالة ملامسة الكرة للشباك ، طالما أنها تذهب أكثر من الشبكة في منطقة الخصم' . أيضا ، كانت المنطقة قد توسعت إلى دائرة للسماح للاعبين لخدمة من أي مكان وراء خط النهاية ولكن لا يزال ضمن الإرشاد النظري للهامش . وأدلى بتعديل آخر المكالمات على أخطاء لتسوس والمفاتيح المزدوجة مثل السماح للاتصالات المتعددة من قبل لاعب واحد (" يضرب المزدوج ") على اتصال فريق الأول شريطة أن تكون حصة من مسرحية واحدة على الكرة (خطائية، 1996).

في عام 2008 ، غيرت NCAA الحد الأدنى لعدد العناصر المطلوبة للفوز أي من مجموعات الأربع الأولى 25-30 للكرة الطائرة النسائية (الكرة الطائرة للرجال وبقيت في 30 .) اذا تم التوصل إلى

(البت) المجموعة الخامسة ، والحد الأدنى لتبقى النتيجة المطلوبة هي 15 .وبالإضافة إلى ذلك، ويشار إلى كلمة "العبة " الآن باسم "مجموعة".

طرأت تغييرات أخرى في القواعد و خضعت للدراسة أعلنتها FIVB في السنوات الأخيرة، و لقد أطلقت القواعد التي تم تحديثها في عام 2009 (FAVB, 2000, p. 26).

قواعد اللعبة

ملعب الكرة الطائرة هو 18 مترا (59 قدم) طولا و 9 متر (29.5 قدم) عرضا ، وتنقسم الى 9 م × 9م نصفين قبل متر واحد (40 بوصة) من شبكة واسعة. الجزء العلوي من صافي هو 2.43 متر (8 قدم 0 (في) فوق مركز للمحكمة لمنافسة الرجال، و 2.24 متر (7 قدم في 4) للمنافسة المرأة ومتنوعة لقدامى المحاربين ومسابقات الناشئين. إزالة ارتفاع الحد الأدنى للملاعب في الكرة الطائرة في الأماكن المغلقة هو 7 متر (23 قدم)، على الرغم من إزالة 8 متر (26 قدم). ويعتبر الخط 3 متر (9.84 قدم) موازيا لشبكة "خط الهجوم". هذا "3 متر" (أو "10 قدما") خط يقسم الأرضية إلى "الصف الخلفي" و "الصف الأمامي". وتنقسم هذه بدورها إلى 3 مناطق كل منها: يتم ترقيم هذه على النحو التالي، ابتداء من منطقة "1"، والذي هو موقف لآعب الحصة: بعد مكاسب فريق خدمة (المعروف أيضا باسم تقف خارج)، يجب على أعضائها تغيير الأماكن في اتجاه عقارب الساعة، مع لاعب موجود سابقا في منطقة "2" الانتقال إلى منطقة "1"، و لاعب من منطقة "1" الانتقال إلى منطقة "6" (الجميلي، 2007، صفحة 203،204).

ويحيط أرضية فريق العمل عن طريق منطقة تسمى المنطقة الحرة والتي هي لا تقل عن 3 أمتار واللاعبين والتي قد تدخل واللعب داخل بعد خدمة الكرة. جميع خطوط تدل على حدود محكمة فريق ، منطقة الهجوم أو رسمت داخل أبعاد المنطقة وبالتالي فهي جزء من المحكمة أو المنطقة. إذا الكرة تأتي في اتصال مع

الخط، تعتبر الكرة ليكون "في". يتم وضع الهوائي على كل جانب من صافي عمودي على الهامش والرأسي هو امتداد الحدود جانب المحكمة. كرة تمر فوق الشبكة لا بد ان تمر تماما بين الهوائيات (أو ملحقات النظري إلى السقف) دون الاتصال بهم.

كرة اللعب:

اللوائح FIVB أذكر أن الكرة يجب أن تكون كروية، مصنوعة من الجلود أو الجلود الإصطناعية لديها محيط 65-67 سم، ويبلغ وزنه 260-280 ز والضغط داخل 170،30،325 [KG/CM2. الحكم أخرى الهيئات لديها لوائح مماثلة.

اللعب

يتكون كل فريق من ستة لاعبين. لتبدأ اللعبة، يتم اختيار فريق لخدمة من عملة إرم. وهناك لاعب من فريق خدمة يرمي الكرة في الهواء ومحاولا ضرب الكرة بحيث يمر فوق الشبكة على مسار الكرة الي ستحط في ملعب الفريق المنافس (للخدمة). يجب على الفريق المنافس استخدام مزيج من ما لا يزيد عن ثلاثة اتصالات مع الكرة الطائرة لإعادة الكرة إلى الجانب المنافس للمرمى. هذه الاتصالات عادة ما تتكون الأولى من عشرة أو تمرير ذلك أن الكرة في مسار يهدف نحو لاعب معين كما لوضع؛ الثاني من مجموعة (عادة بعد تمريرة أكثر من ناحية استخدام المعصمين لدفع الكرة) من قبل الموزع بحيث يوجه مسار الكرة نحو المكان الذي يوجد به واحدا من اللاعبين المعينين كما يمكن للمهاجم ، والثالث من قبل المهاجم الذي المسامير (القفز، ورفع ذراع واحدة فوق رأسه وضرب الكرة لذلك سوف تتحرك بسرعة الى الارض على ملعب الخصم) لإرجاع الكرة فوق الشبكة. الفريق يجوز على الكرة التي تحاول مهاجمته كما هو موضح أن يكون على الأرضية (M.DESPEYRIERES., 1984, pp. 24,26).

فريق الدفاع عن المحاولات لمنع المهاجم من توجيه الكرة في ملعبهم: اللاعبين في القفزة صافي وتصل إلى أعلى قمة (وإذا كان ذلك ممكناً، عبر طائرة) من صافي لمنع الكرة للهجوم. إذا ما ضربت الكرة حولها، أعلاه، أو من خلال كتلة، واللاعبين دفاعية مرتبة في بقية محاولة محكمة للسيطرة على الكرة مع حفر (عادة تمريرة الصدارة ذراع الكرة بقوة مدفوعة). بعد حفر ناجحة، وفريق الانتقالات إلى الجريمة. تستمر اللعبة على هذا النحو، في الحشد ذهاباً وإياباً، حتى تلامس الكرة المحكمة داخل حدود أو حتى ارتكاب خطأ. الأخطاء الأكثر شيوعاً التي يتم إجراؤها هي أن تفشل في إرجاع الكرة فوق الشبكة داخل سمح لثلاثة اللمسات، أو أن تتسبب في الكرة على الأرض خارج المحكمة سواء. A الكرة "في" إذا كان أي جزء منه يمس هامش أو خط النهاية، وارتفاع ضغط قوية قد الكرة بما فيه الكفاية عندما يهبط أن الكرة التي في البداية يبدو أن الخروج قد يكون في الواقع فيها اللاعبون قد السفر كذلك خارج المحكمة للعب الكرة التي بذلت على مدى هامش أو خط نهاية في الهواء. شمل الأخطاء الشائعة لاعب لمس الكرة مرتين على التوالي، لاعب "اصطياد" الكرة، لاعب لمس الصافي أثناء محاولته لعب الكرة، أو لاعب اختراق تحت الشباك في المحكمة الخصم. هناك عدد كبير من الأخطاء الأخرى المحددة في النظام الداخلي، على الرغم من أن معظمهم من الحوادث نادرة. وتشمل هذه الأخطاء مرة أخرى في الصف أو يبيرو اللاعبين ارتفاعه الكرة أو عرقلة (عودة اللاعبين الصف قد ارتفاع الكرة إذا كانت تقفز من وراء خط الهجوم)، واللاعبين لا يجري في الموضع الصحيح عندما يتم تقديم الكرة، والمهجوم على الخدمة في المحكمة الأمامية وفوق ارتفاع صافي، وذلك باستخدام لاعب آخر كمصدر للدعم للوصول إلى الكرة، يخطو على خط الحدود مرة أخرى عندما تخدم، مع أكثر من 8 ثوان لخدمة، أو لعب الكرة عندما فوق المحكمة الخصم. وتسجل عندما يتصل الكرة الأرضية ضمن حدود المحكمة أو خطأ يتم، ويتم منح الفريق الذي لم يجعل الخطأ نقطة، سواء كانوا خدم الكرة أم لا. إذا كان يضرب الكرة خط، يتم احتساب الكرة كما فيها والفريق الذي فاز بنقطة

ليخدم النقطة التالية. إذا كان الفريق الذي فاز بنقطة حدم في النقطة السابقة، نفس اللاعب يقدم مرة أخرى. إذا كان الفريق الذي فاز نقطة لم يخدم النقطة السابقة، لاعبين من فريق تدوير موقفهم من المحكمة بطريقة عقارب الساعة. تستمر اللعبة، مع الفريق أول لاعب يسجل 25 نقطة بفارق نقطتين ويتم منح المجموعة. المباريات هي الأفضل من بين خمس مجموعات والمجموعة الخامسة، إذا لزم الأمر، وعادة ما يتم لعب إلى 15 نقطة)ميتزلر(1998, p. 26;23).

(التهديف يختلف بين الدوريات والبطولات، والمستويات؛ المدارس الثانوية في بعض الأحيان تلعب أفضل من ثلاثة إلى 25؛ في المباريات NCAA لعبت أفضل من خمسة إلى 25 اعتبارا من موسم 2008) قبل عام 1999، يمكن أن سجل نقطة فقط عندما كان فريق لخدمة (الجانب من التهديف) وذهب كل مجموعات تصل إلى 15 نقطة فقط. تغيير قواعد FIVB في عام 1999 (مع تغييرات يجري الإلزامي في عام 2000) لاستخدام نظام التسجيل الحالي (المعروف سابقا باسم نظام نقطة التجمع)، في المقام الأول إلى جعل طول المباراة أكثر قابلية للتنبؤ وجعل اللعبة أكثر المتفرج و صديقة للتلفزيون.

كانت السنة الأخيرة من التهديف من جانب خارجا في بطولة الكرة الطائرة للـ NCAA الشعبة الأولى للسيدات 2000. رالي نقطة التهديف لأول مرة في عام 2001 وكان لعبت مباريات إلى 30 نقطة خلال عام 2007. لموسم 2008، تم إعادة تسمية الألعاب "مجموعات" وخفضت إلى 25 يشير إلى الفوز(THIONEL, 1999, pp. 28,27).

لييرو :

في عام 1998 قدم لاعب ييرو دوليا ييرو هو لاعب المتخصصة في مهارات دفاعية: لييرو يجب ارتداء لون مغاير جيرسي من له أو لها زملائه، ولا يمكن منع أو مهاجمة الكرة عندما يكون كليا أعلاه صافي الارتفاع. عندما تكون الكرة في اللعب لا، لا يمكن للييرو استبدال أي لاعب الظهير التالي، دون إشعار

مسبق للمسؤولين. لا تعول هذا الاستبدال مقابل حد تبديل يسمح لكل فريق في كل مجموعة، على الرغم من أن ببيرو يمكن استبدال فقط من قبل اللاعب الذي قال انه او انها استبدالها. لبيرو قد تكون بمثابة اضع إلا تحت قيود معينة. إذا قالت انها / انه يجعل مجموعة الذراع، وقالت انها / انه يجب أن يقف وراء (وليس داس على) خط 3 أمتار؛ خلاف ذلك، والكرة لا يمكن أن يكون هدفا لهجوم أعلاه صافي أمام خط 3 متر. يسمح بعد تمريرة مخادع من أي جزء من المحكمة. لبيرو هو، عموما، لاعب دفاعي أمهر في الفريق. وهناك أيضا ورقة تتبع ببيرو، حيث الحكام أو فريق الحكام يجب أن تتبع منهم الغواصات ببيرو داخل وخارج . قد يكون هناك واحد فقط ببيرو في مجموعة (لعبة)، رغم أنه قد يكون هناك ببيرو مختلفة في بداية أي مجموعة جديدة (لعبة). وعلاوة على ذلك، لا يسمح لبيرو لخدمة، وفقا للقواعد الدولية، مع استثناء من NCAA المرأة مباريات الكرة الطائرة، حيث يسمح لتغيير الحكم عام 2004 لخدمة ببيرو، ولكن فقط في دوران محددة. وهذا هو، يمكن للبيرو تؤدي إلا لشخص واحد، وليس لجميع الناس الذين تذهب فيها وهذا التغيير كان الحكم ينطبق أيضا على المدارس الثانوية والإعدادية اللعب بعد فترة وجيزة.

خصائص لعبة الكرة الطائرة:

-يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.

-يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.

-اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تلمس الكرة الأرض.

-يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت خارج الملعب.

-يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ماعدا اللاعب (الليبيرو) في المراكز الخلفية

فقط. (LAMOUICHE, 1986, pp. 16,19)

-لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.

-لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد .

-تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.

-يعد الشوط وحدة مستقلة بذاتها.

-سهولة التكاليف.

-لابد أن تنتهي المباراة بفوز احد الفريقين.

-لا يمكن التقدم بالكرة للإمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل

تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر:

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر على يد الاستعمار الفرنسي , حيث كان الفرنسيون يمارسون هذه اللعبة ولم يمر وقت طويل حتى بدأت بالظهور في صفوف الجزائريين، حيث ظهرت عدة فرق في تلك الفترة منها: اولمبيك بلكور، حيدرة، وفريق العاصمة. لم تكن الكرة الطائرة تمارس رسميا إلا في سنة 1937 مع إنشاء فدرالية لشمال إفريقيا للكرة الطائرة, نشأت الحركة أولا في الجزائر العاصمة، بعد ذلك توسعت في المغرب ثم منطقة وهران قبل أن تنتشر في منطقة قسنطينة وتونس، وفي الأربعينيات كانت للكرة الطائرة الجزائرية عددا من اللاعبين الممتازين منهم : "ولد موسى سعيد"، "الإخوة بوركايب جيران"، "ماضبو"، "فريكيوي". بعد الاستقلال عرفت الجزائر إنشاء الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة، وظهر الفريق الوطني للذكور بتاريخ 8 سبتمبر 1962، وفي سنة 1964 أسس الفريق الوطني للإناث، وتم إدخال الاتحادية الجزائرية ضمن " FIVB وهذا بفضل الدكتور " بوركايب " بمساعدة عددا من المتطوعين، حيث بلغ عدد المنخرطين آنذاك حوالي 120 منخرط، مما يدل على أن ممارستها تقتصر على فئة معينة من المجتمع، مع الوقت سعدت الكرة الطائرة الجزائرية إلى الأعلى رغم ضآلة الإمكانيات بسبب السياسة الرياضية المنتهجة من الأطراف الوصية التي استصغرت هذا النشاط كمثال على ذلك, فقد كان اجر أحسن لاعب في الكرة الطائرة هو اقل اجر من آخر لاعب في كرة القدم في أي فريق.

شاركت الجزائر أول مرة بفريقها الذكور في ألعاب الصداقة الثالثة ب " دكار " في افريل عام 1963 م .

وفي 23 نوفمبر 1976م تم التصريح بالإصلاح الرياضي, بكل الوسائل البشرية والمادية، تحت قانون التربية البدنية والرياضية من اجل نشر وتطوير الرياضة الجزائرية والكرة الطائرة بالخصوص. (1) كانت أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في البطولة العالمية الجامعية سنة 1977 التي أقيمت ب " بلغاريا " ، وبعدها كانت أول مشاركة ضمن البطولة العالمية التي احتضنتها " أثينا " عام 1986(طه، 1999، صفحة 11،12).

في سنة 1991 شارك الفريق الوطني في ألعاب البحر الأبيض المتوسط "باليونان", كما ظهر بوجه مشرف واحتلت المرتبة الأولى في الدورة الإفريقية الخامسة التي أقيمت "بالقاهرة" في نفس السنة، واحتلت المرتبة التاسعة في البطولة العالمية التي جرت "باليابان"، وكذا مشاركتها في الألعاب الاولمبية في "برشلونة" عام 1992، يليها اللقب الإفريقي في أكتوبر 1993 ومشاركتها في البطولة العالمية بايطاليا سنة 1994، وسنة 1998 كانت ثاني مشاركة في البطولة العالمية "باليابان"، أما بالنسبة للسيدات فقد كانت لهن أول مشاركة افريقية سنة 1978 بالجزائر وفزنا باللقب الإفريقي، وتحصلنا على الميدالية الفضية اثر المشاركة في الألعاب العربية الثامنة التي احتضنتها " بيروت " .

مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

هي جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي و هي نظام تربوي يسهم في نمو و نضج التلاميذ من خلال خبرات حركية و بدنية فهو العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الانساني من خلال وسيط الأنشطة البدنية.

النشاط الرياضي اللاصفي:

النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

هو النشاط الرياضي الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المدرسة و الغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحب إليه و يتم عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي ونظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو أنشطة تنظيمية(الشاطيء، 1987، صفحة 133).

و على ضوء ما تقدم من النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو تلك المسابقات الداخلية في المدرسة و التي تجري بين الأقسام و يشمل الرياضات الجماعية و الرياضات الفردية كما أن النشاط الداخلي هو أيضا تمهيد انشغالهم و اساسي و هو النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي(آخرون ع.، 1986، صفحة 89).

النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسة رسمية بين فرق المدرسة و المدارس الاخرى وللنشاط الخارجي أهمية بالغة نظرا لكونه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي(آخرون ق.، صفحة 58).

أهمية النشاط اللاصفي الخارجي:

يرى الدكتور هاشم الخطيب أن النشاط الرياضي الخارجي له أهمية في منهاج التربية البدنية و الرياضية ودعامة قوية ترتكز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاول في الدروس المنهجية(الشاطيء، 1987، صفحة 133).

أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

تنمية النضج الانفعالي.

الاعتماد على النفس.

حسن قضاء وقت الفراغ.

تعلم قوانين و تكتيك اللعب.

اكتساب الصحة البدنية و العقلية و النفسية و المحافظة عليها و تنميتها.

التدريب على القيادة(الواسني، صفحة 49).

معوقات النشاط الرياضي اللاصفي:

التكليف المستمر من قبل مديرية النشاط المدرسي لأساتذة التربية الرياضية في امور التحكيم والتدريب و

المرافقة مما يجعله يترك مدرسته دون رعاية.

عدم صلاحية العديد من المدارس و عدم وجود ساعات رياضية في المدرسة تحد من نشاط المدرس و تجعل

العملية الاشرافية صعبة التحقيق.

قلة عدد دروس التربية البدنية و الرياضية و كثرة الدروس التي بعدها مما يضيع على التلميذ الفرصة في

التدريب الذي يعتبر ضروريا في تحضير الفرق.

قلة التجهيزات الرياضية و عدم تخصيصها للمدارس يعيق أعمال الأستاذ(آخرون ع.، 1986، صفحة

89).

خلاصة:

لعبة الكرة الطائرة هي لعبة رياضية من بين الرياضات الجماعية، والتي مر على ظهورها أكثر من قرن ومع هذه المدة تطورت مبادئها الأساسية والمتعددة، إضافة إلى ذلك و بعد ادراجها ضمن الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية و الخارجية و التي احتوت بدورها على مجموعة من النواحي التي اهتمت بتنمية و تطوير المواهب و القدرات العقلية و البدنية واكتساب خبرات و مهارات مكن المتعلم من القدرة على المحافظة على صحته و المشاركة في المنافسات و كيفية إدارتها مما يتناسب مع قابليته الفكرية و البدنية

الفصل الثالث

المراقبة

تمهيد

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسدية فهي تنفرد بميزة النمو السريع غير المنظم وقلّة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم، مما يجعلها مرحلة مثيرة للاهتمام وهذا ما وجه الأنظار نحوها حيث وضعها " ستانلي هول" أنها فترة عواطف، وتوتر، وشدة وتكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع، والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق ويعتقد العلماء والباحثون في دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة النهائية لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه من جهة أخرى. وعلى هذا الأساس ارتأينا أن نمر بكم إلى واحة المراهقة لنغترف لكم منها.

المراهقة مفهومها و تعريفها:

- المراهقة لغويا : إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الاقتراب و الدنو من الحلم فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يقترب من الحلم و اكتمال النضج(السيد، 1985، صفحة 257).

- المراهقة اصطلاحا: معناها سن التغيير مشتقة من كلمة "ASOLOSHERE" وتعني باللاتينية "GRANDIR" بمعنى كبروني (brocnnier, 1980, p. 11) وتعني الاقتراب من النضج وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة سن الرشد(بهاحو، 1950، صفحة 25).

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 براسد (brocnnier, 1980, p. 11).

1-2- معنى المراهقة : المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو السريع، وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز السنتين، 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، و يختلف 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 .

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

نفسويولوجية الى النضج الاجتماعية (Sillany, 1980, p. 03).

• ويرى "دوسترانس" بأن المراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهري واجتماعي كما أنها

فترة تحولات نفسية عميقة.

أقسام المراهقة

يقسم الباحثون والعلماء الأمريكيون مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا

غير ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيما يلي أقسامها:

1- المراهقة المبكرة (12 - 14) سنة:

وهي المرحلة التي تمتد من بدأ النمو السريع المصاحب للبلوغ إلى حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند

استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال

ويرغب في التحرر من القيود والسيطرة التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه وكذا التفطن

الجنسي.

2- المراهقة الوسطى (15 - 17) سنة:

وهي المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا زيادة التغيرات الجسمية الفيزيولوجية

واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.

3 - المراهقة المتأخرة (18-21) سنة

وهي مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر المرحلة التي تتخذ فيها القرارات كاختيار المهنة المستقبلية وكذلك اختيار الزوج أو العزوب، ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتبلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي و كذا البحث عن المكانة الاجتماعية.

د. فؤاد بهي السيد: "الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة"، مرجع سابق ، ص : 331.

د.فؤاد بهي السيد : "الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة" مرجع سابق ، ص132 .

خصائص المراهقة

- النمو الجنسي:

تتميز هذه المرحلة بالنضج الجنسي وظهور مميزات يطلق عليها "الصفات الجنسية الثانوية" مثلا عند البنات تنمو عظام الحوض، بحيث تتخذ شكل حوض الأنثى واختزان الدهن في الأرداف ونموها وكذلك أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والتديين" (العيساوي، 1984، صفحة 42،43،80).

ويكون في هذه المرحلة النمو الجنسي في تتابع منتظم أي عملية بعد أخرى بنوع من الترتيب الثابت لا يتغير من حالة إلى أخرى إلا نادرا، إلا أن السن الذي تبدأ عنده عملية النمو الجنسي يختلف اختلافا بينا(إسماعيل م.، 1982، صفحة 39).

وعليه يتضح أن مرحلة المراهقة تتميز بظهور الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويصل الفتيان إلى نضجهم البدني والجنسي الكامل تقريبا في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة، ويكون الفتيان أطول وأثقل وزنا عن الفتيات.

- النمو العقلي

في هذه المرحلة بنمو الذكاء العام و يسمى بالقدرة العقلية العامة كما تتضح القدرات الفكرية والميول إلى نشاط معين دون غيره وكذلك تزداد قدرة المراهق على القيام بالعمليات العقلية العليا ويفتح ذهنه، استطاع علماء النفس بعد دراسات طويلة أن يحددوا بعض من القدرات الهامة وقد أطلقوا على هذه القدرات " القدرات العقلية" وهي الفهم اللغوي القدرة المكانية، التفكير، القدرة العددية، الطلاقة اللفظية، التذكر، سهولة الإدراك ، الذكاء(إسماعيل م.، 1982، صفحة 55).

- النمو الجسمي:

تميز هذه الفترة بتباطؤ سرعة النمو الجسمي نسبيا عن المرحلة الأولى للمراهقة، وتزداد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق والسمع وتحسن الحالة الصحية للمراهق(زهرا، 1977، صفحة 335).

وينضج الفتيان والفتيات بدنيا بصفة كاملة تقريبا إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا(علاوي، 1988، صفحة 132).

ويستطيع المراهق بواسطة الأنشطة الرياضية أن يخفف من هذا الاختلال في الاتزان بواسطة ممارسة رياضة كهواية يمارسها أسبوعيا أو يوميا حسب هوايته ومحمل القول أن الرياضة تعتبر أكثر من وسيلة ترفيه للمراهق حيث تعينه على تخطي المرحلة بنجاح(العيساوي، 1984، صفحة 42) فالرياضة داء لكل العلال.

- النمو النفسي الانفعالي:

حسب تعريف المراهقة أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد وهذا ما توجه نحوه "فؤاد البهي" حيث قال بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والاندفاع لذا تسمى هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية (البهي، 1985، صفحة 250).

و بهذا يتأثر النمو الانفعالي لدى المراهقين بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها المراهق، وما يحيط به من عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول، حيث توجه سلوكه وتكيفه مع الآخرين أو مع نفسه.

- النمو الاجتماعي للمراهق:

يميز النمو الاجتماعي للمراهق في هذه المرحلة التي لا تخلو هي الأخرى من الأهمية أن المراهق يشعر في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغمه على إتباع سلوكيات معينة منها: محاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في البيت أو في المدرسة ويعتبرها جاهلا لكفاءته ومقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار وخاصة النجوم (محمد، 1973، صفحة 228).

ويبدأ فيها المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي أو الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذا قيمة فعالة ، أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل للجنس الآخر نحو عكسه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد لمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله (خوري، 1986، صفحة 123).

المشاكل التي يواجهها المراهق هي المسؤولة على الاضطرابات في حياة المراهقين كالقلق والخوف والحجل وقد أسفرت الأبحاث في المجتمعات المتحضرة على أن المراهقة قد تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيشها المراهق وعلى ذلك فهناك أشكالاً مختلفة للمراهق ونذكر منها:

- مراهقة سوية.

- مراهقة إنسحابية.

- مراهقة عدوانية(العيساوي، 1984، صفحة 24).

مشاكل المراهقة:

- المشاكل النفسية:

إن لمن الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة. فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحياناً بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني. ونستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي أو الكشفي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية.

- المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي تحل بالجسم خلال هذه الفترة مؤثراً لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمية ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق إلى تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك، فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة "كالاستمناء(الإستمناء: العادة السرية Mostu Raa time)". ومن هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلع به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

- المشاكل الانفعالية:

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي به إلى مشاكل انفعالية شعورية فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل مع الأسرة أو المجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير، والتقلب وكذا كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور " أحمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانها المراهق ونذكر منها:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.

- صراع بين مثالية الشباب والواقع.

- صراع بين جيله والجيل الماضي .

- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.

- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.

- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة(العیساوی، 1984، صفحة 41،43).

- المشاكل الاجتماعية:

إنه معروف على المراهق أنه يميل إلى الحرية والاعتماد على النفس وإلى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيودا معينة وسلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصرامة غير أنه يجب أن يحقق التوازن بين حاجياته النفسية وقيود المؤسسات وإما أن يتميز فيجد نفسه منحرفا منبذًا من المجتمع وإن تسامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة(عزت، 1989، صفحة 211).

- المواقف الانفعالية:

في الواقع أن كل ما يستغرق اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادر على إثارة انفعاله فينفع المراهق سواء تحققت رغباته أم أحبطت، إلا أن انفعالية المراهق تشتد وتتخذ طابعا حادا وعنيفا عندما يعجز عن تلبية حاجته وتحقيق أهدافه الخاصة وتأكيد ذاته المستقلة والمتميزة عن ذوات الآخرين(سعد، 1991، صفحة 303).

إن بعض التلاميذ يضغطون مشاعرهم في أنفسهم كما يضغط البخار داخل حلة البخار، فلا يسمحون لأي إنسان أن يعرف شيئاً مما يضايقهم بل إنهم قد لا يسمحون لأنفسهم بمعرفتها فتزداد هذه المتاعب وتتكاثر إلى حد أنهم قد ينفجرون أحياناً بالبكاء أو التفوه بغليظ القول أو إتيان حركة عنيفة (إسماعيل م.، 1982، صفحة 29).

وفي الأخير نستطيع أن نقول أن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته، وحدتها وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع للتغيرات الجسمية.

- موقف الاستقلال الاقتصادي واختيار المهنة:

قد تنشأ مشاكل المراهق من موقف الاستقلال الاقتصادي واختيار مهنة المستقل من التوجه الذي يصبو إليه المراهق ، وكثيراً ما نجد داخل صراع سواء مع الوالدين أو مع نفسه حيث نجد أن بعض الآباء يفرضون على الأبناء التوجه وبالتالي تخلي المراهق عن رغبته المهنية، أو من جهة أخرى نجد المراهق في صراع مع نفسه بين مزاوله تعليمه أو الاستقلال مادياً بمزاوله مهنة ما (إسماعيل م.، 1982، صفحة 89).

- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وأن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى. وتحقيقاً لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة و لتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية وتحديدًا في برنامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية:

- رفع مستوى الأداء الرياضي.

- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط .

- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.

- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية (إسماعيل م.، 1999/2000، صفحة 38).

- المراهق و النشاط الرياضي:

من الطبيعي أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعريف عن قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها عن مواهبه إضافة بطبيعة الحال اكتسابه للسلوك السوي حيث أن "ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية ، والروح الرياضية ، قيمة اللعب النظيف ، الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب ، تحمل المسؤولية، والتنافس في سياق تعاوني ، لدى يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك ، واكتساب القيم الأخلاقية" (خليفة، 1999، صفحة 127).

-تأثيرات الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية ، والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية ، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة ، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم و التكيف في حياته و مجتمعه .

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين ، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر عنها الفرد عن نفسه .

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الاحباطات التي يعانها المراهق ، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق و الاحباطات والعنف . والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته.

– أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية و النفسية ، وتأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق.

بحيث تهيئ له نوعا من التعويض النفسي والبدني ، وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومناسبة تُخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عاليا.

ومما ذكرناه حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وثقة في الحياة.

– اهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة وعموما نجد طبيعة الفرد ، ذكاؤه ، واستعداداته وحتى مستواه الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج سلوك لما تحتويه نفسية المراهق والنشاطات المفيدة كالرياضية والرحلات هي وسيلة مناسبة للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي .وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم وهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة(إسماعيل م.، 2000/1999، صفحة 38،42).

– النظريات المفسرة للمراهقة :

– النظريات التي تأيد فكرة المراهقة أزمة:

– نظرية " ستانلي هول": مما يأخذ على نظرية "ستانلي هول" أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغيير الشديد أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشدائد والحن والتوترات وصعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق. ويؤخذ عن "هول" مصطلح العواطف والتوتر حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهق بين الأنانية والمثالية، والقسوة والرقّة، العصيان والحب، وتشير نظريته إلى أن الفرد يرث الخصائص البيولوجية الخاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات. وفي آخر الدراسات التي قام بها "هول" لعمل الأجناس البشرية اتضح له أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية ، و هذا يعني أنه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته.

- نظرية سيجموند فرويد: ويشير "فرويد" في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر وتنكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ و يضيف "فرويد" قائلاً: " لقد علمتنا التجارب بأن عملية قولبة الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض سيطرتهم وتعميق نفوذهم في نفوس أطفالنا بصورة مبكرة وبالتدخل في حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ ،بدلاً من الإنتظار و التريث حتى تنتهي العاصفة المدمرة" ، و هذا ما ذهب إليه الدكتور "عبد الغني الديدي" على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية فيها النهوض إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا بأس به(الديدي، 1992، صفحة 18).

- نظرية إريكسون "مرحلة اكتساب الإحساس بالذات": يرى "إريكسون" أن بعض المراهقين يشعرون بإحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالبا ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته والتي تتألف من صورة وأدوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف وعدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه الفترة يتمرد المراهق على سيطرة المراهقين، ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراء دفاعيا يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتنافسة يعيش حياة مضطربة قلقلة ، ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليده.

- النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع:

- نظرية مصطفى فهمي: يعكس الدكتور مصطفى فهمي في نظريته التي قام بدراستها سنة 1954 ، حيث يرى أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة ينكر اعتبار هذه المرحلة فترة بحث جديدة في الحياة لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القديم أدى بنا إلى القول بأن مرحلة البلوغ ، الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو (رزيق، 1986 ، صفحة 16).

- نظرية " أرنولد جيزل": تتحدد المراهقة حسب "جيزل" بالمفهوم الجسمي أولاً في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الإنتاج ، و في اختبارات المراهق وفي علاقاته مع الآخرين ،ومن الناحية السيكلوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في آن واحد ، درس النضوج وركز عليه كعملية فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه تعدد ل وتتكيف عن طريق الغدة الوراثة (الحافظ، 1990 ، صفحة 18). وتعلق نظرية "جيزل" بالوراثة النوعية أو الميراث العرقي ، حيث اعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات إمكانية تطبيق تتصف بالكلية و العمومية.

- "نظرية روث نبدكت": "روث نبدكت" يعتبر من أكثر العلماء الأنثروبولوجيا التي كتبت عن نمو المراهق بالإضافة إلى "ماجريت ميد" وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية وتشير العاملة "روث نبدكت" إلى أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقاء الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محددة تماما ، اجتماعيا وشرعيا، وفي بعض المجتمعات أي غير مستمرة ، بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس. وعليه فإن المراهقة فترة بالغة الصعوبة ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلا أو صعبا ،فالتغيرات

البيولوجية التي تصاحب المراهقة ، وهكذا نرى أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تلد الصراع ، لكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضا في ذلك.

- دراسة وتحليل النظريات:

مما يعاب على النظريات التي تنظر للمراهقة على أساس أنها أزمة تصاحب الفرد أثناء مرحلة المراهقة فهم يرون أن المراهق يكون تحت تأثير هذه المرحلة وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتنافسة يعيش حياة مضطربة قلقه ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته إلى كائن مضطرب ومحبط ، وهذا ما ذهب إليه "إريكسون" ، أما "فرويد" يرى في نظريته أن المراهقة عاطفة مدمرة وتناقضات سلوكية تجعل المراهق غير قادر على التعايش مع المجتمع ، وكذا "ستانلي هول" حيث يرى أن المراهقة عبارة عن تغير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالحن والشدائد وهذا مما يؤخذ عليه حيث جعل الحياة تتشكل من مرحلتين أو جعل للإنسان مولد مولدين(قناوي، 1992، صفحة 26).

خلاصة:

إن المراهقة مرحلة صعبة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل الجوانب ، لكنها مرحلة انتقالية سرعان ما تزول ، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، ولهذا فإن المراهق عند قطعه لهذه الأشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة ولكي يتخلص من هذه المرحلة فهو بحاجة إلى متطلبات منها ما تحققة الأسرة له ومنها ما يحققة له المجتمع والتي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن والأمن والطمأنينة والشعور بقيمة الذات وقوتها وإمكانيتها . وهي مرحلة تهدد حياة الشاب إن لم يحسن الاختيار فقد ينحرف البعض وينجح الآخر، المراهقة مرحلة مهمة يجب الاهتمام بها فمنعرج التغيير درب صعب للجاهل سهل للعاقل . فكر مليا وانتقل نحو تغير أفضل.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

بعدها تطرقنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث سنحاول في هذا الجزء أن نخطط بالموضوع من الجانب التطبيقي وهذا بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق الاستبيان والمقابلة، أما الاستبيان فقد وزع على 12 تلميذا يلعبون في منصب الموزع و أستاذين.

1- إجراءات الدراسة:

سنتناول من خلال عرض التقنيات المستعملة في البحث بداية بنوع الدراسة والمنهج المتبع ونوعية العينة وتقنيات جمع البيانات.

الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية و ذلك لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا و معرفة مدى وعي الفئة المدروسة للموضوع، تم توزيع الاستبيان على العينة المكونة من 12 تلميذا و أستاذين من متقن بودية ميلود و ثانوية عثمان ابن راشد بالمحمدية.

2- مجال البحث:

1-2- المجال الزمني:

دام بحثنا كله بداية من شهر جانفي إلى منتصف شهر مارس، أما البحث الميداني من توزيع الاستبيان واستلامه مع القيام بعملية الإحصاء والتحديد وكذا الاستخلاص من منتصف شهر مارس إلى نهاية شهر افريل.

2-2- المجال المكاني:

تم توزيع استبيان على التلاميذ في بعض المؤسسات التربوية الموجودة في ولاية معسكر نذكر من بينها:

- متقن بودية ميلود-المحمدية.

-ثانوية عثمان ابن راشد -المحمدية.

1-1- الدراسة:

إن الدراسة التي تقوم بها حول موضوعنا، تندرج ضمن الدراسات الوصفية كونها لا تقتصر على جميع المعطيات والحقائق بل تحليلها واستخلاص دلالاتها ونتائجها المسطرة والاستفادة منها في مختلف الدراسات.

1-2- المنهج المتبع:

من أجل هذا البحث الذي يتطلب دراسة نظرية ودراسة ميدانية وإتباع المنهج الوصفي نظرا لوضوح خطواته التي تسمح بطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ثم من وضع الفرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني باستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية.

1-3- المنهج الوصفي:

هو طريقة من طرق التحليل والتفسير المنظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية.

كما يرى آخرون أن المنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

3- تقنيات جمع المعلومات:

يتوقف اختيار التقنية في دراسة ظاهرة ما على طبيعة الموضوع وهدفه ونوع المنهج المختار لذلك، فإن بعض التقنيات التي تصلح في بعض الدراسات قد لا تصلح في غيرها، حيث يستخدم الباحثون تقنية تتوقف على عوامل كثيرة كما يعتمد الباحث على تقنية تتوقف على عوامل كثيرة كما يعتمد الباحث على تقنية واحدة لجمع البيانات أو على عدة تقنيات كالجمع بين طريقتين أو أكثر وسنستعمل في دراستنا تقنيتي الاستمارة والملاحظة في آن واحد نظرا لملاءمتها لطبيعة الموضوع.

4- الاستبيان:

وهو عبارة عن وسيلة من الوسائل الشائعة في مجال البحث حيث تطرح فيه مجموعة من الأسئلة المرنة بطريقة منهجية تهدف إلى جمع معلومات لها علاقة بالموضوع المدروس.

وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسلم مباشرة وهذا قصد الحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها لكن في نظرنا يجب أن تتم الأجوبة بحضور الباحث بحيث يقوم بتسجيل الإجابات ومراقبة المبحوث أو المخبية.

وفي بعض الأحيان تفيد هذه الطريقة في إثراء الاستبيان وتدارك بعض المتغيرات في حينها.

4-1- أنواع الأسئلة:

يوجد ثلاث أنواع من الاستبيان.

أ- الأسئلة المغلقة (المقيدة):

في معظم الأحيان تكون الإجابة فيه على الأسئلة المطروحة ب: "نعم" أو "لا"، "موافق" أو "غير موافق"، "صحيح" أو "خطأ" وقد يتضمن كذلك مجموعة من الإجابات على المبحوث أن يختار الإجابة التي يراها صحيحة وملائمة.

ومن مزايا هذا النوع:

- قلة التكاليف المادية والوقت.

- سهولة تفرغ البيانات وتبويبها.

- المبحوث لا يجد صعوبة في الإجابة عن الأسئلة.

ومن عيوبها:

- صعوبة إدراك بعض الألفاظ.

- صعوبة إبداء الرأي.

ب- الأسئلة المفتوحة:

يتميز هذا النوع بأنه يعطي فرصة للمستجيب لإبداء رأيه فهو بذلك يسمح بجرية في إعطاء الرأي

أو التعبير حول قضية ما والمشكلة المطروحة، وهذا النوع حسب رأينا مهم جدا لأنه يسمح للمبحوث

باستخدام كل خبراته ومعلوماته في الإجابة عن الأسئلة المقدمة لأن الأسئلة المفتوحة لها قيمة كبيرة في معرفة

كل ما يحيط بالمشكلة بطريقة علمية وهذا النوع يساعد على:

- معالجة المشكلات المعقدة والمركبة.

- صعوبة عملية التحويل للمعلومات.

- يكلف ماديا ويتطلب وقتا وجهدا أكبر.

ج- الأسئلة نصف المفتوحة:

يحتوي على مجموعة من الأسئلة منها المغلقة تتطلب من المبحوث إعطاء الإجابة " بنعم " أو " لا "

ومنها المفتوحة وللمستجيب الحرية في الإجابة عنها، يستخدم هذا النوع عندما يكون الموضوع المبحوث

معقد ويتميز بما يلي:

- يساعد في الحصول على معلومات دقيقة.

- وفي نفس الوقت يعطي للمبحوث فرصة لإبداء رأيه.

متغيرات البحث:

المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين و لا يتأثر بها في بحثنا هذا هو القلق.

المتغير الثابت: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين و لا يؤثر فيها و في بحثنا هذا هو المراهق.

5- الأسلوب الإحصائي:

من أجل تحليل وترجمة النتائج المحصل عليها بعد الإجابة على الأسئلة من كطرف العينات اعتمدنا

الإحصاء بالنسبة المئوية وهذا على النحو التالي:

$$\text{س} = \frac{100 \times \text{التكرار}}{\text{مجموع العينة}}$$

خلاصة:

لقد تضمن الفصل الأول من هذا البحث على منهجية البحث المستعملة و كيفية إجراء الدراسة

الاستطلاعية ثم تناول مجالات البحث، تقنيات، أدوات البحث و عينة البحث.

ثم تطرقنا في نهاية هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية، صعوبات البحث.

الفصل الثاني

عرض و مناقشة نتائج

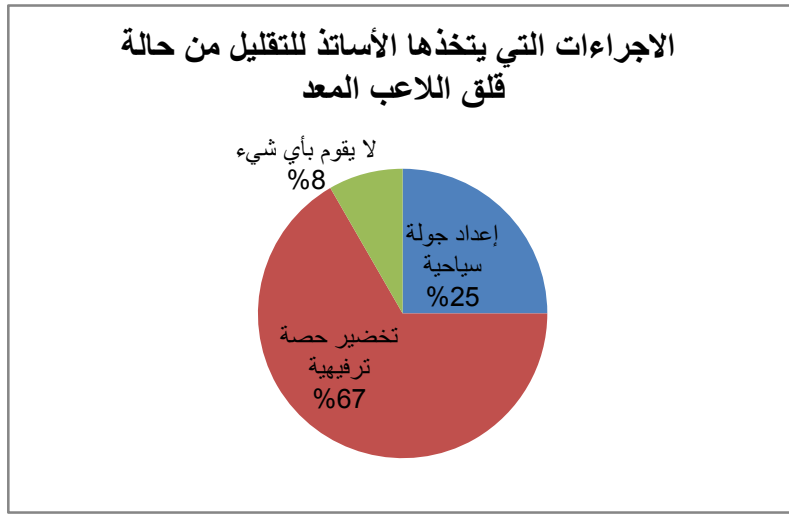
البحث

المحور الأول: يتميز اللاعب المعد في الكرة الطائرة للنشاطات اللاصفية بحالة القلق وهذا قبل المنافسة .

السؤال رقم (01) : ما هو الاجراءات التي يتخذها الأستاذ قبل المنافسة للتقليل من حدة القلق لديك؟ الغرض منه: معرفة ما هي الإجراءات التي يتخذها الأستاذ قبل المنافسة للتقليل من حالة القلق للاعب المعد.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 01	إعداد جولة سياحية	3	25%
	تحضير حصص ترفيهية	8	67%
	لا يقوم بأي شيء	1	8%
المجموع		12	100%

الجدول رقم (01): معرفة الإجراءات التي يتخذها الأستاذ قبل المنافسة للتقليل من حالة القلق للاعب المعد.



الشكل رقم (01): يبين الإجراءات المتخذة من طرف الأستاذ للتقليل من حالة قلق اللاعب المعد.

تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظ من الجدول أن معظم الإجراءات التي يتخذها الأساتذة تمثلت في تحضير حصص ترفيهية و إعداد جولة سياحية حيث نسبة الإعداد للتحضير الترفيهية كانت 67% ثم تليها إعداد جولات سياحية بنسبة 25%، وأخيرا نجد أن الأستاذ لا يقوم بأي إجراء بنسبة 8%.

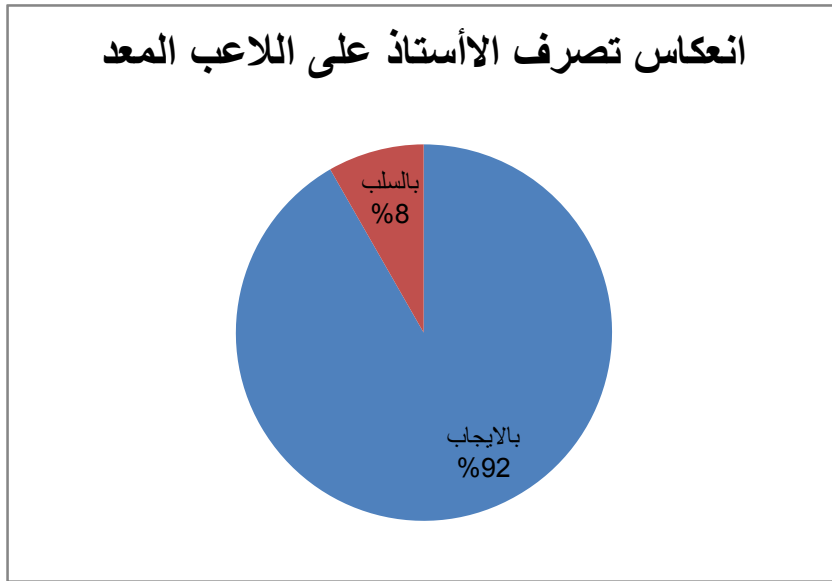
الاستنتاج:

هذه النسب توضح مدى أهمية إجراءات الأستاذ في التقليل من حالة قلق اللاعب المعد قبل المنافسة.

السؤال رقم (02) : كيف ينعكس عليك هذا التصرف؟
الغرض منه: معرفة انعكاس تصرف الأساتذة على اللاعب المعد.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 02	بالإيجاب	11	92%
	بالسلب	1	8%
	المجموع	12	100%

الجدول رقم(02): يبين انعكاس تصرف الأساتذة على اللاعب المعد.



الشكل رقم(02): يبين انعكاس تصرف الأستاذ على اللاعب المعد.

تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظ من الجدول أن نسبة 92% من اللاعبين المعدين ينعكس تصرف الأستاذ عليهم بالإيجاب، في حين أن نسبة 8% من اللاعبين المعدين ينعكس عليهم بالسلب.

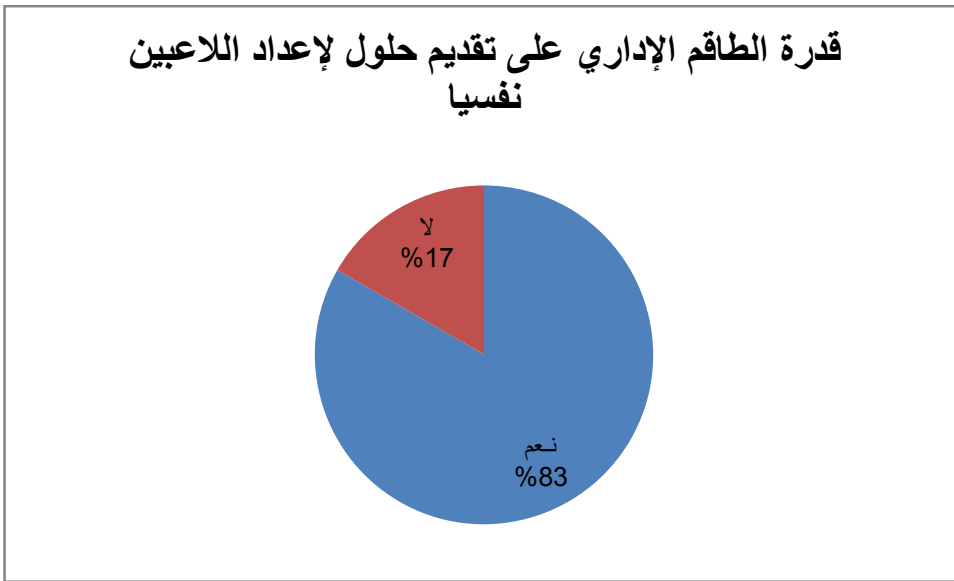
الاستنتاج:

انطلاقاً من هذا يتضح لنا قدرة الأساتذة في التأثير على اللاعبين المعدين لتحسين مستوى أدائهم.

السؤال رقم (03) : هناك حلول يقدمها الطاقم الإداري لإعداد اللاعبين نفسياً؟
الغرض منه: معرفة إن كان الطاقم الإداري يقدم حلول لإعداد اللاعبين نفسياً.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 03	نعم	10	%83
	لا	2	%17
المجموع		12	%100

الجدول رقم(03): يبين قدرة الطاقم الإداري على تقديم حلول لإعداد اللاعبين نفسياً.



الشكل رقم(03): يبين قدرة الطاقم الإداري على تقديم حلول لإعداد اللاعبين نفسياً.

تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظة من نتائج الجدول(03) أن نسبة %83 من اللاعبين المعدين يرون قدرة الطاقم الإداري على تقديم حلول و أن نسبة %17 يرون عكس ذلك.

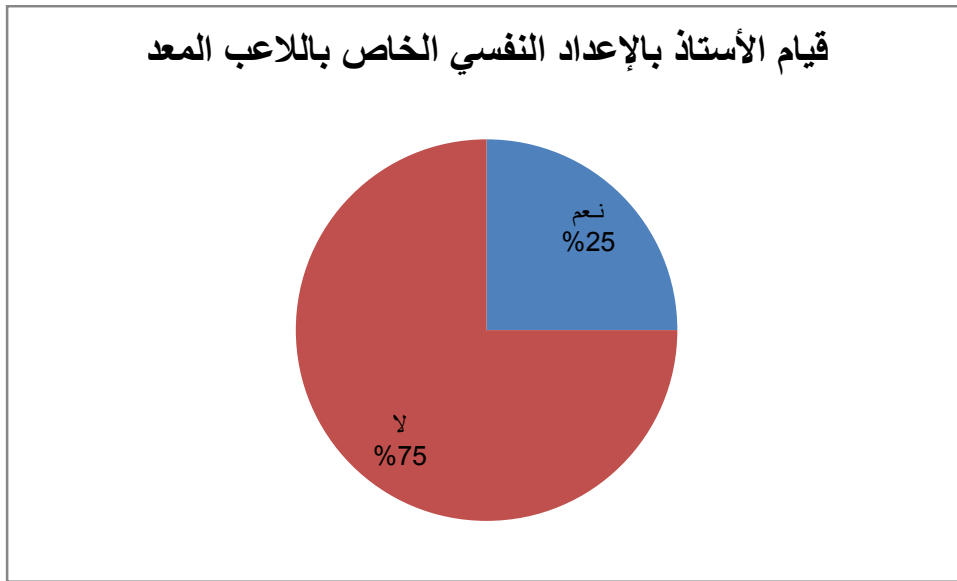
الاستنتاج:

للطاقم الإداري القدرة على تقديم الحلول و ذلك لإعداد اللاعبين نفسياً.

السؤال رقم (04) : هل يقوم أستاذك بإعدادك نفسياً؟
الغرض منه : معرفة إن كان الأستاذ يقوم بإعداد نفسي خاص باللاعب المعد.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 04	نعم	3	%25
	لا	9	%75
المجموع		12	%100

الجدول رقم(04): يبين إن كان الأستاذ يقوم بالإعداد النفسي الخاص باللاعب المعد.



الشكل رقم(04): يبين إن كان الأستاذ يقوم بالإعداد النفسي الخاص باللاعب المعد.

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول(04) أن نسبة %75 من اللاعبين لا يخضعون إلى إعداد نفسي، ونجد أن نسبة %25 فقط من اللاعبين يخضعون إلى إعداد نفسي خاص .

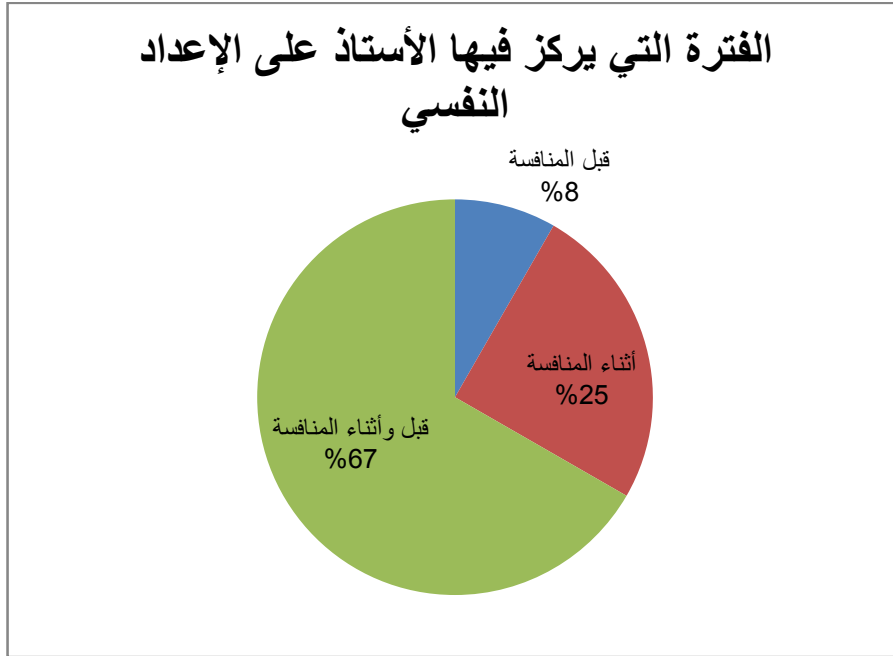
الاستنتاج:

هناك نقص في الاهتمام بالإعدادات النفسية الخاصة باللاعبين و بالتالي نقص في المراعاة بالإعداد النفسي.

السؤال رقم (05) : ما هي الفترة التي يركز فيها الأستاذ على الإعداد النفسي ؟
الغرض منه : معرفة الفترة التي يركز فيها الأستاذ على الإعداد النفسي .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 05	قبل المنافسة	1	8%
	أثناء المنافسة	3	25%
	قبل وأثناء المنافسة	8	67%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(05): يبين الفترة التي يركز فيها الأستاذ على الإعداد النفسي للاعب المعد.



الشكل رقم(05): يبين الفترة التي يركز فيها الأستاذ على الإعداد النفسي للاعب المعد.

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول(05) أن نسبة 67% من اللاعبين يتم التركيز على إعدادهم نفسياً قبل وأثناء المنافسة، ونجد أن نسبة 25% يخضعون إلى إعداد نفسي أثناء المنافسة فقط، و نسبة 08% يخضعون إلى إعداد نفسي قبل المنافسة فقط.

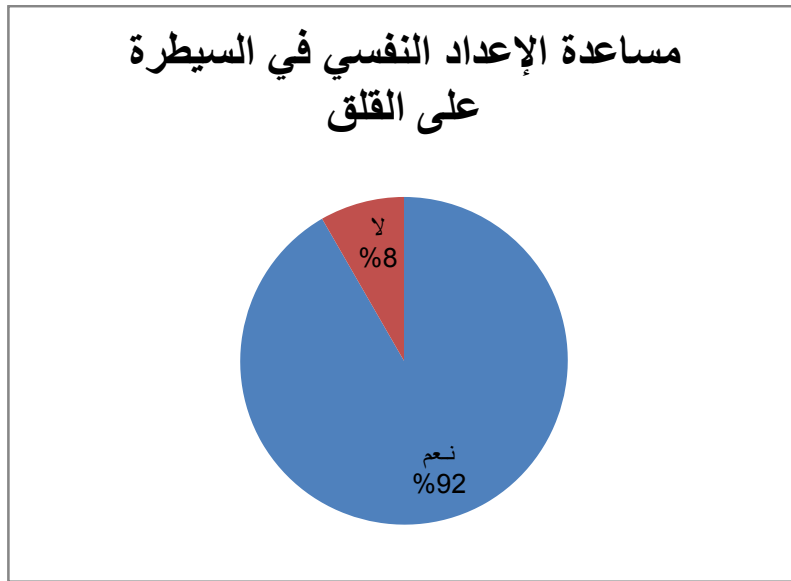
الاستنتاج:

معظم الأساتذة يركزون على الإعداد النفسي قبل وأثناء المنافسة.

السؤال رقم (06) : هل يساعدك هذا الإعداد في السيطرة على حالة القلق؟
الغرض منه: معرفة إن كان الإعداد النفسي يمكن اللاعب المعد من السيطرة على حالة القلق.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 06	نعم	10	%92
	لا	02	%08
المجموع		12	%100

الجدول رقم(06): يبين مدى فاعلية الإعداد النفسي.



الشكل رقم(06): يبين مدى فاعلية الإعداد النفسي.

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول(06) أن نسبة %92 من اللاعبين المعدين يسيطرون على حالة القلق نتيجة الإعداد النفسي. أما نسبة %08 من اللاعبين المعدين لا يمكنهم هذا الإعداد النفسي من السيطرة على حالة القلق.

الاستنتاج:

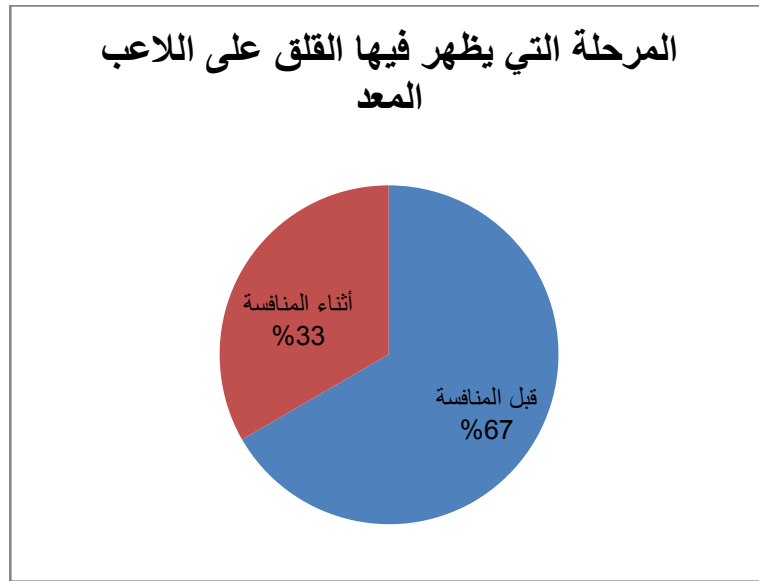
الإعداد النفسي يلعب دور كبير بالنسبة للاعب المعد.

السؤال (07): متى يظهر عليك القلق ؟

الغرض منه : معرفة المرحلة التي يظهر فيها القلق على اللاعب المعد.

السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم (07)	قبل المنافسة	8	67%
	أثناء المنافسة	4	33%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(07): يبين المرحلة التي يظهر فيها القلق على اللاعب المعد.



الشكل رقم(07): يبين المرحلة التي يظهر فيها القلق على اللاعب المعد.

تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 07 نجد أن نسبة 67% من اللاعبين المعدين يشعرون بالقلق قبل المنافسة، و أن نسبة 33% يشعرون بالقلق أثناء المنافسة.

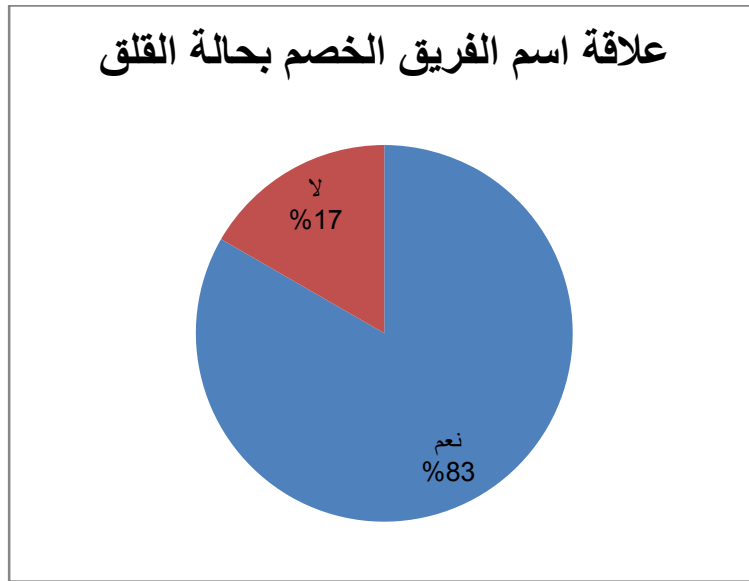
الاستنتاج:

الإعداد النفسي قبل المنافسة ضروري بالنسبة للاعب المعد و ذلك للتقليل من حالة القلق لديه.

السؤال (08): هل معرفتك باسم الفريق الخصم علاقة بحالة قلقك؟
الغرض منه: معرفة إن كان اسم الفريق الخصم علاقة بحالة القلق.

السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم (08)	نعم	10	%83
	لا	02	%17
المجموع		12	%100

الجدول رقم(08): يبين علاقة اسم الفريق الخصم بحالة القلق.



الشكل رقم(08): يبين علاقة اسم الفريق الخصم بحالة القلق.

تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 08 أن نسبة %83 من اللاعبين المعدين يؤثر عليهم معرفة اسم الفريق الخصم، أما نسبة %17 لا يؤثر عليهم ذلك.

الاستنتاج:

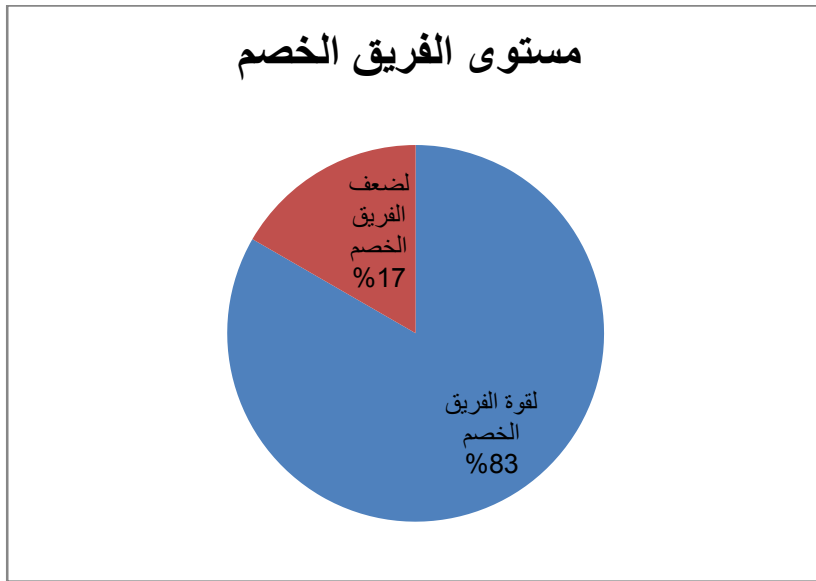
اللاعب المعد يتأثر بمعرفة اسم الفريق الخصم.

السؤال (09): هل هذا القلق نظرا ؟

الغرض منه: معرفة مستوى الفريق الخصم الأكثر تأثيرا على اللاعب المعد.

السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم (09)	لضعف الفريق الخصم	02	%17
	لقوة الفريق الخصم	10	%83
المجموع		12	%100

الجدول رقم(09): يبين مستوى الفريق الخصم الأكثر تأثيرا على اللاعب المعد.



الشكل رقم(09): يبين مستوى الفريق الخصم الأكثر تأثيرا على اللاعب المعد.

تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 09 نجد أن نسبة %83 من اللاعبين المعدين يكونون أكثر قلقا نظرا لقوة الفريق الخصم، أما نسبة %17 فيكونون أكثر قلقا نظرا لضعف الفريق.

الاستنتاج:

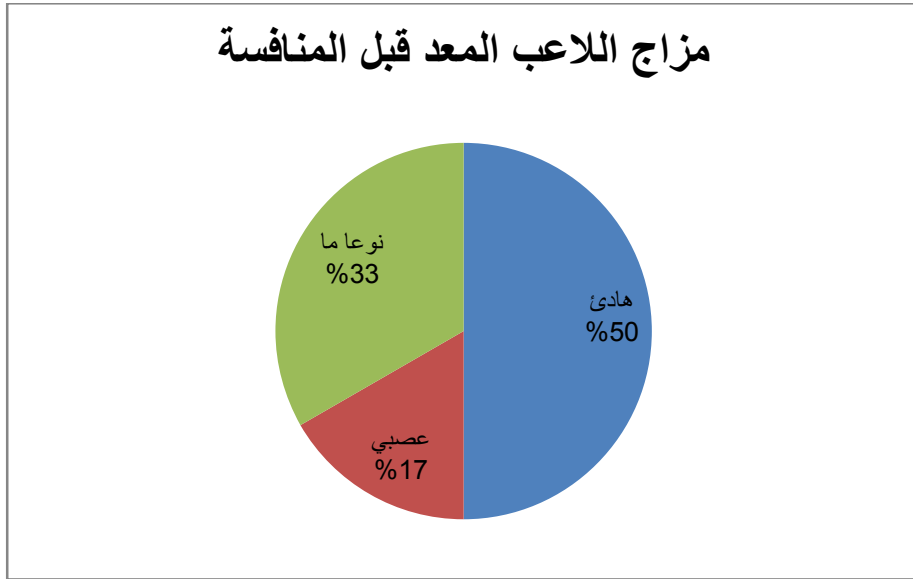
هناك نقص في الإعداد النفسي لمواجهة القلق خاصة عند معرفة مستوى الفريق الخصم.

المحور الثاني: تعود حالة قلق اللاعب المعد في الكرة الطائرة عند فئة (15-18) سنة إلى طبيعة شخصيته .

السؤال رقم (01) : كيف يكون مزاجك قبل اشتراكك في المنافسة؟
الغرض منه : معرفة مزاج اللاعب المعد قبل الاشتراك في المنافسة.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 01	هادئ	6	50%
	عصبي	2	17%
	نوعا ما	4	33%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(01): يبين مزاج اللاعب المعد قبل المنافسة.



الشكل رقم(01): يبين مزاج اللاعب المعد قبل المنافسة.

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من خلال نتائج الجدول رقم(01)، نجد نسبة 50% يكون فيها اللاعب المعد هادئا، في حين نسبة 17%، يكون عصيبا، أما نسبة 33% فيكون فيها مزاج اللاعب المعد بين مرحلي الهدوء والعصبية.

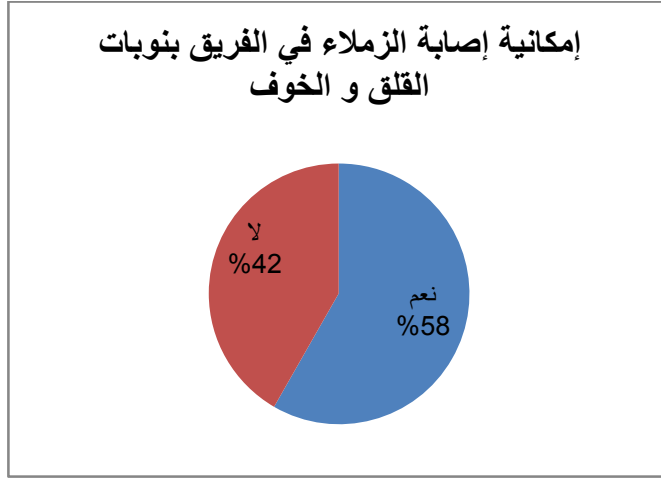
الاستنتاج:

الإعداد النفسي ضروري لتحسين مزاج اللاعب المعد قبل المنافسة.

السؤال رقم (02): هل يصاب زملاؤك في الفريق بنوبات الخوف و القلق؟
الغرض منه : معرفة إن كان نوبات القلق و الخوف تصيب زملاء.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 02	لا	5	%42
	نعم	7	%58
	المجموع	12	%100

الجدول رقم(02): يبين إمكانية إصابة زملاء في الفريق بنوبات القلق و الخوف.



الشكل رقم(02): يبين إمكانية إصابة زملاء في الفريق بنوبات القلق و الخوف.

تحليل و مناقشة النتائج :

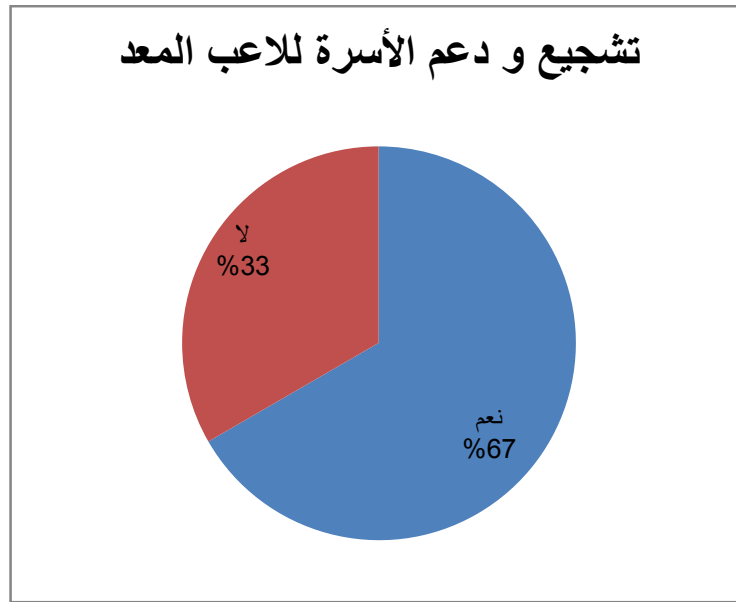
الملاحظة من خلال نتائج الجدول رقم (02) الذي يوضح لنا أن نسبة %58 من اللاعبين المعدين يرون أن زملاءهم في الفريق يصابون بنوبات القلق و الخوف أما نسبة %25 فيرون عكس ذلك.
الاستنتاج:

عناصر الفريق يصابون بنوبات من الخوف و القلق مما يؤدي إلى إمكانية نقلها إلى بعضهم البعض.

السؤال رقم (03): هل تشجعك الأسرة و تدعمك معنويا قبل كل منافسة؟
الغرض منه: معرفة تشجيع و دعم الأسرة للاعب المعد.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 03	نعم	08	%67
	لا	04	%33
المجموع		12	%100

الجدول رقم(03): يبين تشجيع و دعم الأسرة للاعب المعد.



الشكل رقم(03): يبين تشجيع و دعم الأسرة للاعب المعد.

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول (03) أن نسبة %67 من اللاعبين المعدين تقوم أسرهم بتشجيعهم و دعمهم معنويا، في حين وجود %33 لا تقوم أسرهم بدعمهم و تشجيعهم.

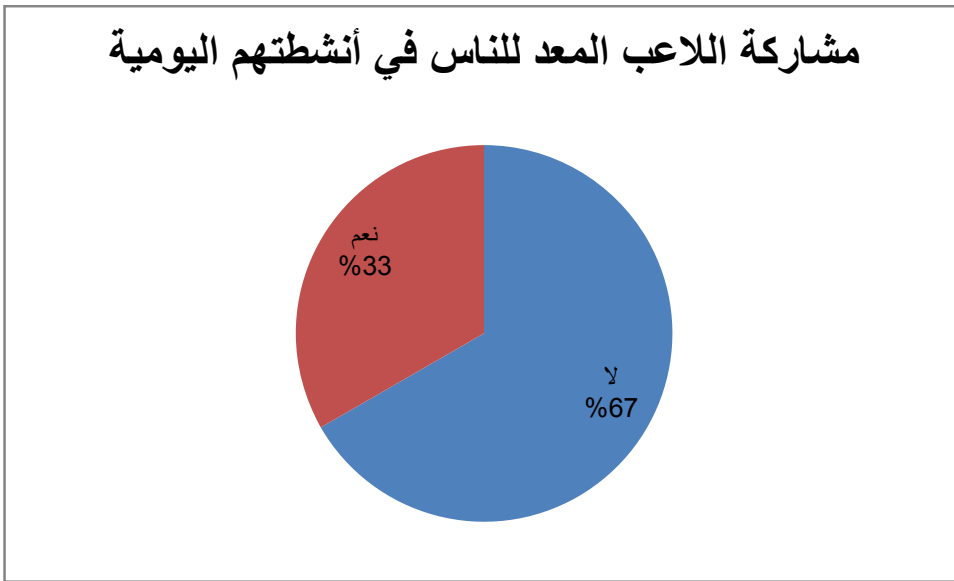
الاستنتاج:

للأسرة دور فعال في تقديم الدعم المعنوي للاعب المعد.

السؤال رقم (04) : هل تحب مشاركة الناس في أنشطتهم اليومية قبل المنافسة؟
الغرض منه: معرفة إن كان اللاعب المعد يقوم بمشاركة الناس في أنشطتهم اليومية.

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

الجدول رقم(04): يبين إن كان اللاعب المعد يقوم بمشاركة الناس في أنشطتهم اليومية.



الشكل رقم(04): يبين إن كان اللاعب المعد يقوم بمشاركة الناس في أنشطتهم اليومية.

تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظة من نتائج الجدول (04) أن نسبة %67 من اللاعبين المعدين لا يقومون بمشاركة الناس في أنشطتهم اليومية بينما نجد نسبة %33 منهم يشاركون الناس في أنشطتهم اليومية.

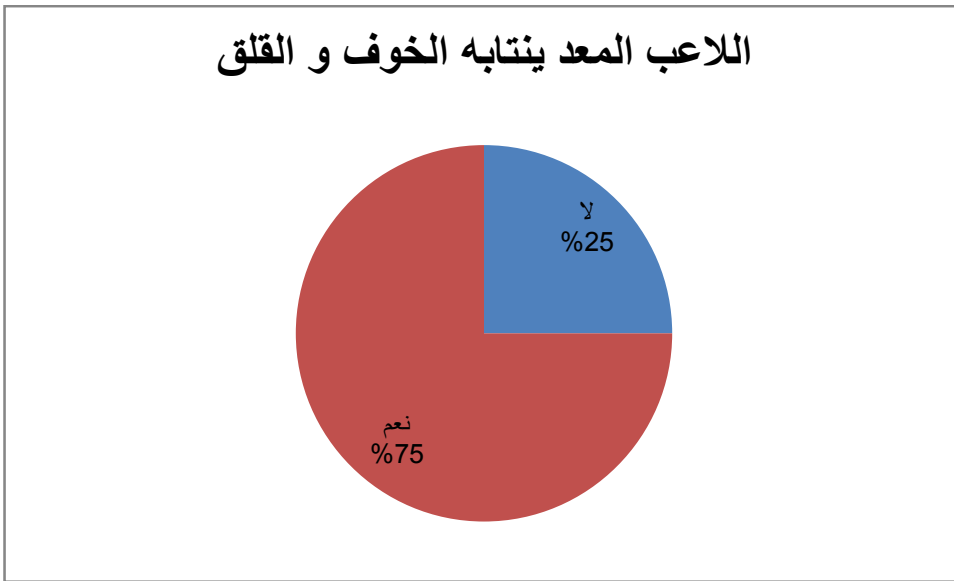
الاستنتاج:

أغلبية اللاعبين المعدين عدم مشاركة الناس لأنشطتهم اليومية نظرا لقلقهم.

السؤال رقم (05) : هل يتتابك الخوف و القلق قبل المنافسة؟
الغرض منه : معرفة إن كان اللاعب المعد يتتابه الخوف و القلق.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 05	لا	03	%25
	نعم	09	%75
المجموع		12	%100

الجدول رقم(05): يبين إن كان اللاعب المعد يتتابه الخوف و القلق.



الشكل رقم(05): إن كان اللاعب المعد يتتابه الخوف و القلق.

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول (05) نجد أن نسبة %75 من اللاعبين المعدين يتتابهم الخوف و القلق في حين نجد نسبة %25 لا يتتابهم الخوف و القلق.

الاستنتاج:

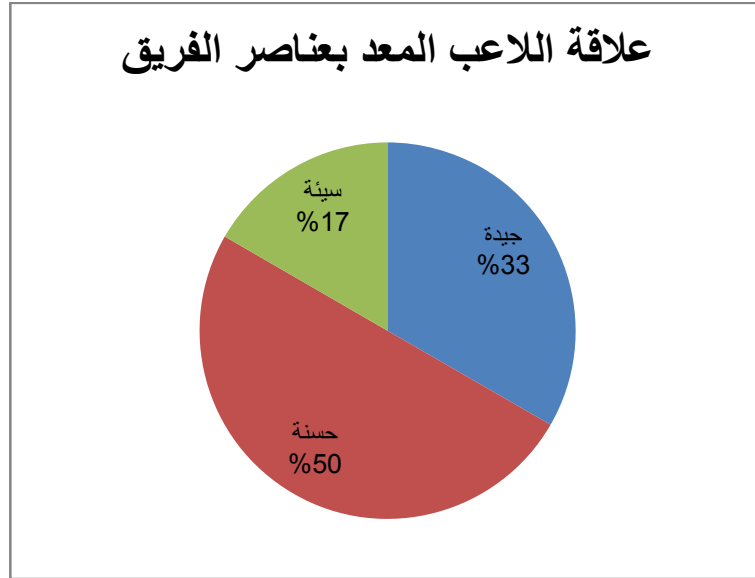
الإعداد النفسي له أهمية كبيرة في التقليل من نسبة الخوف و القلق.

السؤال رقم (06): كيف هي علاقتك بعناصر الفريق؟

الغرض منه: معرفة علاقة اللاعب المعد بعناصر فريقه.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 06	جيدة	4	33%
	حسنة	6	50%
	سيئة	2	17%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(06): يبين علاقة اللاعب المعد بعناصر فريقه.



الشكل رقم(06): يبين علاقة اللاعب المعد بعناصر فريقه.

تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظة من نتائج الجدول(06) أن نسبة 50% من اللاعبين المعدين علاقتهم حسنة بعناصر الفريق بينما نسبة 33% كانت علاقتهم جيدة، في حين كانت 17% علاقتهم سيئة بأفراد الفريق.

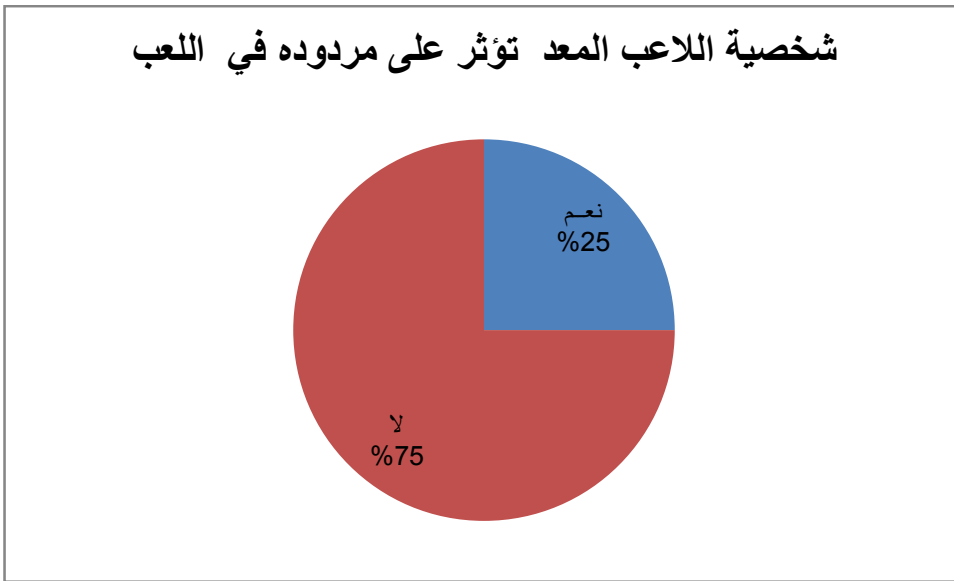
الاستنتاج:

علاقة اللاعب المعد بعناصر الفريق لها انعكاس على حالة القلق لديه و بالتالي على أدائه.

السؤال رقم (07): هل تؤثر شخصيتك على مردودك في اللعب؟
الغرض منه: معرفة إن كانت شخصية اللاعب المعد تؤثر على مردوده.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 07	لا	3	25%
	نعم	9	75%
المجموع		12	100%

الجدول رقم(07): يبين تأثير شخصية اللاعب المعد على مردوده.



الشكل رقم(07): يبين تأثير شخصية اللاعب المعد على مردوده.

تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 07 أن نسبة الإجابة بنعم كانت 75 % يرى فيها اللاعبون المعدون أن لطبيعة شخصيتهم دور في مردود لعبهم في حين أن نسبة 25 % منهم يرون أنه لا تأثير لطبيعة شخصيتهم في مردود لعبهم.

الاستنتاج:

اللاعب المعد يعلم أن طبيعة شخصيته لها تأثير على مردوده وأدائه في اللعب.

الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات:

- ✓ إن لظروف وطبيعة المنافسات تأثير على حالة قلق اللاعب المعد قبل المنافسة و ذلك لغياب الإعداد النفسي المناسب و الخاص به.
- ✓ تعتبر طبيعة شخصية اللاعب المعد من العوامل المؤدية إلى زيادة حدة القلق.
- ✓ إن البيئة الإجتماعية التي يعيشها اللاعب المعد تؤثر على مستوى القلق لديه.
- ✓ إن لمرحلة ما قبل المنافسة تأثير على حالة القلق عند اللاعب المعد.

مناقشة الفرضيات:

بغية توظيف البيانات و النتائج التي توصلت إليها الدراسة في خدمة موضوع البحث و إيجاد الحل لهذه المشكلة المطروحة سوف نتطرق إلى مقارنة النتائج بالفرضيات:

تنص الفرضية الأولى على أن اللاعب المعد في الكرة الطائرة للنشاطات اللاصفية يتميز بحالة القلق وهذا قبل المنافسة .

من النتائج المحصل عليها من المحور 1 تبين أن لتدخلات الأستاذ أهمية كبيرة في التقليل من القلق لدى الموزع و هذا ما ظهر بنسبة 67% من الموزعين الذين أفادتهم هذه التدخلات من نصائح و إرشادات و نسبة 58% من التلاميذ الذين يرون أن تصرف الأستاذ عادي و عليه يكون الأستاذ متأثر في الحد من حالة القلق لدى الموزعين و تحسين مستوى الأداء و نسبة 83% التي تقف بالإيجاب مع تفتن الأستاذ لحالة القلق و نسبة 75% التي تتفق مع أن الأستاذ لا يقوم بإعداد خاص بالموزعين و عليه هناك نقص في الاهتمام بالإعدادات النفسية، كما ترى نسب 67% أن الأستاذ يركز على الإعداد النفسي قبل وأثناء المباراة، و نسبة 92% تقف مع فكرة ان الإعداد النفسي يلعب دورا كبيرا بالنسبة للموزعين كما نجد أن هناك اختلاف بين الموزعين من الناحية النفسية ووجود تفاوت في الاستعداد الذهني لديهم و هذا لأن 67% تشعر بالقلق قبل المباراة كما تؤكد نسبة 83% أن الموزعون يتأثرون بنتيجة المباراة و الأجواء المحيطة بهم و تؤكد كذلك نسبة 92% أن النتيجة الأكثر تأثيرا هي الهزيمة و عليه هناك نقص في الإعداد النفسي للموزعين لمواجهة القلق في حالة الخسارة.

على ضوء هذه المعطيات اتضح لنا أن الإعداد النفسي يساعد على التقليل من نسبة القلق عند اللاعب الموزع أثناء المنافسة و عليه يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

تنص الفرضية الثانية على ان قلق اللاعب الموزع يعود إلى طبيعة شخصيته.

من النتائج المحصل عليها من المحو الثاني اتضح لنا أن هناك تفاوت و اختلاف في الخبرة بين الموزعين حيث أن نسبة 50% من الموزعين قد مارسوا هذه الرياضة مدة سنتين و نسبة 58% قد مارست هذه الرياضة لأربع سنوات و عليه فإن الأطفال لا يمارسون هذه الرياضة و نسبة 92% تقف مع فكرة أن الموزعون واعون بأهمية منصبهم في الكرة الطائرة و نسبة 67% تقف مع أن مستوى الفريق الخصم هو احد الأسباب التي تشكل حالة القلق كما نجد نسبة 75% ترى ان للأستاذ أهمية و دور كبير في اختيار اللاعب الموزع و هذا تبعا لما يتمتع به من مؤهلات خاصة و تأتي نسبة 67% لتؤكد أن لعلاقة الموزع مع عناصر الفريق انعكاس على حالة قلقه و بالتالي على أدائه كما تؤكد نسبة 75% أن الموزعون رغم صغر سنهم إلا أنهم واعون بتأثير شخصيتهم على مردودهم في اللعب و على ضوء هذا اتضح لنا أن قلق اللاعب الموزع يعود إلى طبيعة شخصيته و يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

الخاتمة العامة

تعتبر الكرة الطائرة إحدى الرياضات الهامة و الشاملة نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في الحفاظ على الصحة البدنية و لياقة اللاعبين و هذا عن طريق المنافسات و التدريبات التي نخص منها الداخلة في إطار الألعاب اللاصفية فلها دوافع تجعل منها مزيجا من الكمالية و تخلق لديها ترابطا مستمرا و على هذا الأساس و لأهميتها و شموليتها نتج عنها نوع من حالات القلق و الذي يعد من المصطلحات التي شاع استخدامها في عالمنا المعاصر و أصبح أغلب الأفراد يعانون من هذه المشكلة النفسية و خاصة لدى فئة المراهقين (15-18) سنة نظرا لكون المراهقة مرحلة خاصة تنفرد خاصية النمو السريع و الغير منتظم و خلالها تظهر أعراض و هذا ما يؤثر على حالته النفسية و تنطبق هذه الحالة على اللاعب المعد في سن المراهقة حيث نجد لديه حالة حادة من القلق و هذا ما يظهر خلال الدورات و المنافسات التي تدخل في إطار النشاطات اللاصفية.

من هذه الاعتبارات جاء اختيارنا لموضوع هذا البحث الذي يهدف إلى معرفة و دراسة معاناة اللاعب المعد في النشاط اللاصفي للكرة الطائرة لفئة (15-18) سنة تحت ضغط نقص الأعداد النفسي. لتحقيق هذا الهدف افترضنا فرضية عامة مفادها "اللاعب المعد في النشاط اللاصفي (الكرة الطائرة) لفئة (15-18 سنة) يعاني من مشكل القلق نظرا لنقص الأعداد النفسي قبل المنافسة".

التوصيات:

على ضوء النتائج التي توصلنا إليها و الاستنتاجات التي تحققت تم اقتراح التوصيات التالية:

- يجب على الأساتذة إعطاء أهمية بالغة للإعداد النفسي الخاص بالمعدين وبالأخص ضمن النشاطات اللاصفية؛
- تكوين الأساتذة و إعدادهم في الجوانب النفسية وهذا لمعرفة الطرق العلمية ومواجهة قلق قبل المنافسة ؛
- الاهتمام بالتلاميذ "اللاعبين المعدين" خاصة فيما يتعلق بالجوانب النفسية؛

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

1. أبادي، ا. (1998). القاموس المحيط. 1233. بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة.
2. ابراهيم الغمري. (1979). ابراهيم الغمري. دار الجامعات المصرية.
3. أحمد عزت. (1989). أصول علم النفس. دار الطالب.
4. أحمد علي الجيب.
5. أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات) (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
6. أسامة كامل راتب/إبراهيم عبد ربه خليفة. (1999). النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل. مصر: دار الفكر العربي.
7. أكرم زكي خطايبية. (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
8. الإستمناء: العادة السرية *Mostu Raa time*.
9. الدكتور سعدية محمد علي بياحو. (1950). فسيكولوجية المراهقة. الكويت.
10. الدكتور فؤاد بهي السيد. (1985). الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة. دار الفكر العربي.
11. السيد فؤاد البهي. (1985). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
12. العيسوي، ع. ا.

13. المالح. (1997). الطب النفسي و الحياة. دمشق: دار الإشراف.
14. المنجد الأبيدي. (1967). قاموس عربي-عربي. بيروت، لبنان: دار المشرق.
15. المنجد ق. (1997). اللغة والإعلام. 06. بيروت، لبنان.
16. النقيب، ي. ك. علم النفس الرياضي. الرياض: معهد إعداد القادة.
17. الويس، ن. م. (1993). علم النفس الرياضي. (1. éd.) بغداد: دار الحكمة.
18. بلحساين عز الدين/ حمادة الواسني. الرياضية المدرسية و دورها في بعض الحركية الرياضية الوطنية.
19. توما جورج خوري. (1986). علم النفس التربوي. بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر.
20. حامد عبد السلام زهران. (1977). عالم الكتب. القاهرة.
21. خالد محمد الحيشوش. (1434/2013). القلق عند الرياضيين. القاهرة: مكتبة المجتمع العربي.
22. راتب، م. ح. (1999). البحث العلمي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
23. سعد حماد الجميلي. (2007). الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية (الإصدار 1). عمان: دار دجلة.
24. عبد الرحمن العيساوي. (1984). معالم النفس. بيروت: دار النهضة العربية للنشر والطباعة.
25. عبد الغني الديدي. (1992). التحليل النفسي للمراهق (الإصدار 2). بيروت.
26. عبد القادر بن محمد. (1973). دروس في التربية وعلم النفس. الجزائر: دار الطباعة والبحث الوطني الشعبي.

27. عقيل عبد الإله و آخرون. (1986). الإارة و تنظيم في التربية الرياضية. بغداد، العراق.
28. علي مصطفى طه. (1999). "الكرة الطائرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
29. قاسم مندلاوي و آخرون. دليل الطالب في التطبيقات الميدانية. الموصل، العراق.
30. محمد حسن علاوي. (1988). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
31. محمد سمير / أبي إسماعيل. (2000/1999). مذكرة نيل شهادة ليسانس أثرت بور على صحة ونفسية المراهق. الجزائر: محمد سمير، أبي إسماعيل: مذكرة نيل شهادة ليسانس أثرت ب و ر على صحة ونفسية المراهق ، معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي ابراهيم السنة الجامعية 2000/1999م ، ص 38.
32. محمد عماد الدين إسماعيل. (1982). النمو في مرحلة المراهقة. الكويت: دار القلم.
33. محمد عوض البسيوني / فيصل ياسين الشاطي. (1987). نظريات و طرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية.
34. محمد هدى قناوي. (1992). سيكولوجية المراهقة. مصر: دار الأنجلو.
35. معروف رزيق. (1986). خفايا المراهقة. دمشق: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
36. ميتزلر. (1998). تغذية الحاضر مع الماضي؟ حالة الكرة الطائرة .
37. ميخائيل إبراهيم سعد. (1991). مشكلات الطفولة والمراهقة (الإصدار 2). بيروت، لبنان: دار الآفاق الجديدة.
38. نوي الحافظ. (1990). المراهقة. بيروت.

Bibliographie

1. brocnnier, d. m. (1980). *psychologie de l'odolexent*. paris.
 2. FAVB. (2000). تاريخ وتطور الكرة الطائرة.
 3. HUSSER G., B. Z. (1999). استعراض المعارف من النشاط للكرة الطائرة.
 4. illustré, l. p. (1995). dictionnaire encyclopédique. 76. paris.
 5. LAMOUCHE, P. (1986). الكرة الطائرة.
 6. M.DESPEYRIERES. (1984). لعب كرة الطائرة فئة واحدة.
 7. Medler M., A. S. (1982). ألعاب الكرة الطائرة.
 8. SENERS, F. (2001). الكرة الطائرة للجميع.
 9. Sillany. (1980). *dictionnaire usuel de . psychologie de .bordas*. paris.
- THIONEL, B. (1999). بدء كرة الطائرة.

الملاحق



قسم: التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 2014 / 04 / 32

مستغانم: 08 افريل 2014.....

إلى السيد(ة): مدير ثانوية بودية ميلود _ ولاية معسكر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطلبة:

- مقدم ياسين

- والي عبد الحميد

X - غريش أسامة

- المسجلون في السنة الثالثة تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2013 - 2014.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام



امضاء: حمزاوي حكيم
رئيس قسم التربية
البدنية و الرياضية



قسم: التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: 08 افريل 2014.....

الرقم: 2014 /04/332

إلى السيدة(ة): مدير ثانوية بودية ميلود _ ولاية معسكر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطلبة:

- مقدم ياسين

- والي عبد الحميد

- غريش أسامة X

- المسجلون في السنة الثالثة تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2013 - 2014.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام



امضاء: حمزاوي حكيم
رئيس قسم التربية
البدنية و الرياضية



قسم: التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: 08 افريل 2014

الرقم: 2014 / 04 / 232

إلى السيدة(ة) : مدير ثانوية عثمان بن راشد_ ولاية معسكر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطلبة:

- مقدم ياسين

- والي عبد الحميد

- غريش أسامة

- المسجلون في السنة الثالثة تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2013 - 2014.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام



رئيس القسم

امضو: حمزاوي حكيم
رئيس قسم التربية
البدنية و الرياضة

اطلع عليه يوم 04/04/2014
بأموال مع تسليم نسخة
منه الاستجابة للإدارة
السوق في العمل



قسم: التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: 08 افريل 2014

الرقم: 23/04/2014

إلى السيدة(ة) : مدير ثانوية عثمان بن راشد_ ولاية معسكر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطلبة:

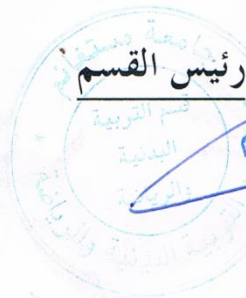
- مقدم ياسين

- والي عبد الحميد

- غريش أسامة

- المسجلون في السنة الثالثة تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2013 - 2014.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام



رئيس القسم

امضو: حمزاوي حكيم
رئيس قسم التربية
البدنية و الرياضية

اطلع عليه يوم 04/04/2014
مع تسليم نسخة
منه الاستاذة في الادارة
السيدة في العمل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية


وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

قائمة الأساتذة الخبراء الذين قاموا بضبط استمارتي البحث و الذي كان عنوانه مندرج

تحت تأثير حالة القلق على أداء موزع الكرة الطائرة لدى فئة الأشبال
بحث أجري في إطار النشاط الرياضي اللاصفي

امضاء الموافقة	اسماء الأساتذة الخبراء
	<p>زينة محمد مقرى موهوب إدريس علاءي فاب - عوف نور الدين - كوتسوك سيد ولد</p>

المشرف و الباحثي يتشكران على تفضلهم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة و
إثراء البحث في مجال علم النفس الرياضي

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية

استمارة استبيانیه موجهة إلى تلاميذ الألعاب المدرسية بثانوية عثمان بن راشد و متقن بودية ميلود -
المحمدية

عزيزي المحيب نتقدم إليكم بهذا الاستبيان الذي يندرج في إطار البحث العلمي لتحضير مذكرة التخرج لنيل
شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية.

و لهذا نطلب من التلاميذ الأعرء ملاً هذه الاستمارة و أن تسعدونا بخبراتكم لاستكمال هذا العمل
شاكرين لكم ذلك.

ملاحظة: وضع علامة x أمام الاجابة الملائمة و أكمل الفراغ في الأماكن المطلوبة

من إعداد الطلبة: الأستاذ المشرف:

مقدم ياسين جبوري بن عمر

والي عبد الحميد

غريش أسامة زين العابدين

السنة الجامعية

2014-2013

استمارة الاستبيان

الفرضية الجزئية الأولى: يتميز اللاعب المعد في الكرة الطائرة للنشاطات اللاصفية بحالة القلق وهذا قبل المنافسة.

1- ما هي الإجراءات التي يتخذها الأستاذ قبل المنافسة للتقليل من حالة القلق لديك؟

إعداد جولة سياحية

تحضير حصة ترفيهية

لا يقوم بأي شيء

2- كيف ينعكس عليك هذا التصرف؟

بالإيجاب

بالسلب

3- هل هناك حلول يقدمها الطاقم الإداري لإعداد اللاعبين نفسياً؟

نعم

لا

4- هل يقوم أستاذك بإعدادك نفسياً؟

نعم

لا

5- ما هي الفترة التي يركز فيها الأستاذ على الإعداد النفسي؟

قبل المنافسة

أثناء المنافسة

قبل و أثناء المنافسة

6- هل يساعدك هذا الإعداد في السيطرة على حالة القلق؟

نعم

لا

7- متى يظهر عليك القلق؟

قبل المنافسة

أثناء المنافسة

8- هل لمعرفتك باسم الفريق الخصم علاقة بحالة قلقك؟

نعم

لا

9- هل هذا القلق نظرا؟

لقوة الفريق الخصم

لضعف الفريق الخصم

الفرضية الجزئية الثانية: تعود حالة قلق اللاعب المعد في الكرة الطائرة عند فئة (15-18) سنة إلى طبيعة شخصيته.

1- كيف يكون مزاجك قبل اشتراكك في المنافسة؟

هادئ

عصبي

نوعا ما

2- هل يصاب زملاؤك في الفريق بنوبات الخوف و القلق؟

نعم

لا

3- هل تشجعك الأسرة و تدعمك معنويا قبل كل منافسة؟

نعم

لا

4- هل تحب مشاركة الناس في أنشطتهم اليومية قبل المنافسة؟

نعم

لا

5- هل يتتابك الخوف و القلق أثناء المنافسة؟

نعم

لا

6- كيف هي علاقتك بعناصر الفريق؟

جيدة

حسنة

نوعا ما

7- هل تؤثر شخصيتك على مردودك في اللعب؟

نعم

لا

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى دراسة حالة القلق عند اللاعب المعد في النشاط اللاصفي للكرة الطائرة فئة (15-18) سنة ومعرفة أسباب هذه الحالة وإيجاد الحلول المناسبة للتقليل منها أثناء المسابقات وإجراء هذه الدراسة قسمنا البحث إلى بابين باب للدراسة النظرية والذي تطرقنا فيه في الفصل الأول إلى دراسة حالة القلق وأتماطها وكيفية علاجها أما في الفصل الثاني فدرسنا فيه الكرة الطائرة والنشاط الرياضي اللاصفي بنوعيه وفيما يخص الفصل الثالث فقد تم فيه دراسة فترة المراهقة.

وباب آخر خاص بالدراسة التطبيقية حيث احتوت على فصلين، فصل أول خاص بمنهجية البحث وفصل ثاني خاص بعرض النتائج وتحليلها وفيما يخص عينة البحث فقد تمثلت في اثنا عشر (12) تلميذا أما عن الأداة فتمثلت في استبيان أجري على هؤلاء التلاميذ.

من خلال دراستنا للتحضير و الإعداد النفسي و حالة القلق لدى اللاعبين المعدين في الكرة الطائرة أشبال لولاية معسكر نستطيع أن نقول بأن اللاعبين و المعدين بصفة خاصة يعانون من القلق ، لذا توجب مساعدتهم لمواجهة هذه الحالة و هذا لا يتحقق إلا بتوفير ما إجبارية تكوين الأساتذة و إعدادهم في الجوانب النفسية وهذا لمعرفة الطرق العلمية ومواجهة قلق ما قبل المنافسة وإعطاء الأهمية و العناية الكاملة لتكوينهم في سيكولوجية المراهق وكذلك الاهتمام بالتلاميذ "اللاعبين المعدين" خاصة فيما يتعلق بالجوانب النفسية.

Résumé

Cette étude vise à examiner l'état d'anxiété chez distributeur de volley-ball « Catégorie (15-18) ans » et de connaître les raisons de cette situation et trouver des solutions appropriées pour les réduire au cours des compétitions. Pour réaliser cette étude nous avons divisé la recherche en deux parties :

Une partie pour l'étude théorique, qui nous avons eu affaire dans le premier chapitre à une étude de cas d'anxiété et de modèles et la façon de les traiter et dans le chapitre II nous avons étudié le volley-ball et des activités parascolaires sportif des deux types, et en fin le troisième chapitre a été sur l'étude de l'adolescence.

Et une autre partie pour l'étude pratique contenait deux chapitres, le premier chapitre pour la méthode de la recherche et le deuxième chapitre expose et analyse les résultats. pour l'échantillon de l'étude a été représenté dans les douze (12) élèves Quant à l'outil c'était : le questionnaire menée sur ces étudiants.

Grâce à notre étude de la préparation psychologique et l'anxiété chez les distributeurs de volley-ball de la wilaya de MASCARA, nous pouvons dire que les joueurs et les distributeurs, en particulier, souffrent d'anxiété, alors on a dû les aider à faire face à cette situation et cela ne peut être atteint que par la formation obligatoire des enseignants et de les préparer à les aspects psychologiques pour apprendre de ces méthodes scientifiques et de faire face à des problèmes de concurrence et de donner toute l'attention et l'importance de leur formation en psychologie de l'adolescent, ainsi que l'attention aux élèves "distributeurs", en particulier en ce qui concerne les aspects psychologiques.