



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية
الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التربية و علم الحركة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري لطلبة سنة ثالثة ليسانس بمعهد التربية البدنية و الرياضية تخصص كرة الطائرة

إشراف :

د/ الحاج محمد قاصد علي

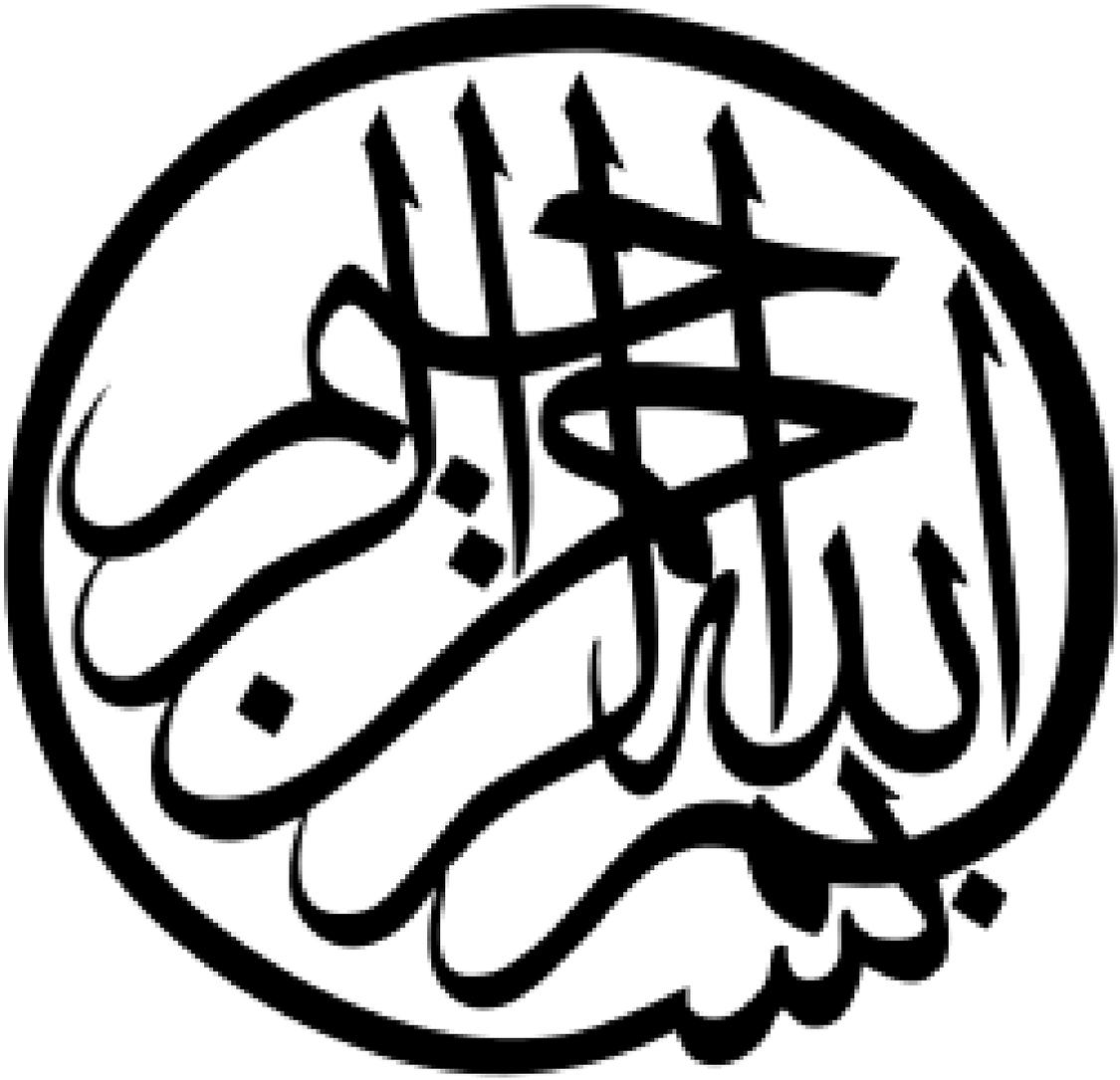
من إعداد الطلبة :

- دحماني جمال الدين

- بلعربي الحبيب

- شرف حسام الدين

السنة الجامعية: 2018 / 2019



إلى جميع الأصدقاء والأحباب
إلى إخوتي و أصدقائي في الله
إلى كل الزملاء... وجميع الأصدقاء
إلى كل محب للعلم وخلص للدين

شكر و تقدير

إن الاعتراف بالجميل ما هو إلا جزء يسير من رده ولأن الكلمات كل ما
نملكه إزاء من غمرنا بالجميل و أنا على أهبة هذا البحث أتقدم بخاص
شكري وامتناني إلى كل من كن له الفضل في انجاز هذا البحث ولو بدعاء
أو كلمة تشجيع، وأخص بالذكر أستاذي المشرف الدكتور الفاضل محمد
قاصد علي الذي ستبقى هذه الصفحات شاهدة على جهده و لمساته في هذا
البحث ومن خلال مساعدته و توجيهاته

كما أشكر كل أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية

إهداء

نحمد الله حمدا كثيرا و نشكره الذي بعونه أتمنا بحثنا هذا و الصلاة
و السلام على خير الخلق سيدنا و عظيمنا و حبيبنا محمد رسول
الله.

نهدي هذا البحث و ثمرة مجهوداتنا إلى من لا تستطيع الكلمات عن
شكرهما من بذلا النفس و النفس من أجل تربيتنا و تعليمنا الوالدين
الذي قال فيهما الله عز و جل: "

ووصينا الإنسان بالوالديه إحسانا حملتها أمهوهنا علوهنوفصا الهفيعاميناأناش

كرليولووالديك إلي المصير

" لقمان - 14

وإلى أخوتي وأخواتي رعاهم الله بحكمته
إلى كل من أكن له المحبة والمودة والتقدير

إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد

إلى زملائي طلبة السنة الثالثة ليسانس وكل أساتذة قسم التربية البدنية

والرياضية .

..... إلى هؤلاء جميعا

أهدي هذا العمل المتواضع

ملخص البحث:

علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري لطلبة سنة ثالثة ليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية تخصص كرة الطائرة...

تهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية سنة ثالثة ليسانس تخصص كرة الطائرة والتحسيس بأهمية الضغط النفسي بالأداء المهاري و لهذا افترض الطلبة الثلاث انه توجد علاقة عكسية بين الضغط النفسي و الأداء المهاري حيث استخدم الطلبة الباحثون المنهج الوصفي تم توزيع الاستبيان المكون من 22 سؤال يتعلق بالموضوع على العينة المكونة من 24 طالب تخصص كرة الطائرة للسنة الثالثة ليسانس وتم اختيارهم بطريقة عشوائية قدرت بنسبة 40% من مجتمع البحث باستعمال الوسائل الإحصائية وبعدها استخلص الطلبة الثلاث الباحثين على ضوء الدراسة النظرية، الدراسة الميدانية (التجربة الاستطلاعية) والدراسة الإحصائية للنتائج الخام باستخدام برنامج excel ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستبيانات للعينة المسحية فقط وإن علاقة الضغط النفسي كان لها دور فعال في تحسين الأداء المهاري في كرة الطائرة لطلبة السنة الثالثة ليسانس وفي الأخير من خلال ما أسفرت عليه نتائج البحث نوصي بضرورة التحضير النفسي المرتبط بالأداء المهاري على عينات لمراحل أخرى وعلى متغيرات أخرى

الكلمات المفتاحية:

-الضغط النفسي

-الأداء المهاري في كرة الطائرة

Résumé de la recherche:

Relation entre le stress psychologique et les performances des élèves de troisième année. Baccalauréat en éducation physique et sportive ...

Le but de l'étude était d'identifier les pressions psychologiques et leur relation avec les performances de l'école d'éducation physique et sportive au cours de la troisième année de spécialisation en volleyball, de sensibiliser l'opinion à l'importance du stress psychologique dans l'exécution des habiletés. La distribution du questionnaire composé de 22 questions sur le sujet sur un échantillon de 24 étudiants spécialisé en volleyball pour la troisième année du baccalauréat a été sélectionnée au hasard par 40% des chercheurs utilisant des moyens statistiques, puis les trois étudiants ont appris. À la lumière de l'étude théorique, de l'étude de terrain (l'expérience exploratoire) et de l'étude statistique des résultats bruts utilisant le programme Excel et de l'existence de différences statistiquement significatives dans les questionnaires pour l'échantillon de l'enquête uniquement, la relation de pression psychologique a joué un rôle efficace dans l'amélioration des compétences en volleyball pour les étudiants de troisième année. Au cours des résultats de la recherche, nous recommandons la nécessité d'une préparation psychologique associée à la performance des compétences sur des échantillons d'autres étapes et d'autres variables.

les mots clés:

- pression psychologique
- Performance en volleyball

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان المقترح.	55
02	الجدول يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للطلبة فيما يخص الرضا عن أدائهم المهاري عندما لا يكونون في حالة نفسية جيدة.	62
03	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للطلبة فيما يخص تلقي معاملة حسنة من طرف الأستاذ والزملاء.	63
04	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للطلبة فيما يخص يولد حديث زملائك عن أدائك حالة من النرفزة والانزعاج.	65
05	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للطلبة فيما يخص تراجع الأداء كلما أحسست بالغضب أو القلق.	66
06	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للطلبة فيما يخص تحسن الأداء المهاري كلما نكون رفقة مجموعتي المفضلة من الزملاء.	68
07	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للطلبة فيما يخص تأثير مشاكل العائلية على الأداء خلال الحصة.	69

71	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للطلبة فيما يخص تأثير شخصية الأستاذ على أدائك المهاري خلال الحصة.	08
72	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للطلبة فيما يخص ظهور عليك بعض الضغط والتردد قبل الحصة.	09
74	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للطلبة فيما يخص شعور بالراحة قبل وأثناء الحصة.	10
75	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للطلبة فيما يخص لديك رغبة في المشاركة وإظهار أدائك مهما كان ضغط الحصة.	11
77	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للطلبة فيما يخص شعور بالفشل المفاجئ أثناء الحصة.	12
78	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للطلبة فيما يخص تأثير برنامج الأستاذ على الأداء المهاري أثناء الحصة التعليمية.	13
80	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للطلبة فيما يخص سوء الأداء المهاري لزميل واحد أو زميلين يؤثر على الأداء أثناء الحصة.	14
81	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للطلبة فيما يخص تراجع الأداء إذا ضايقك أحد الزملاء.	15
83	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للطلبة فيما يخص نقص الأداء المهاري إذا طالت مدة الحصة.	16

84	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للطلبة فيما يخص وجود في معهدكم محضر نفسي.	17
86	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للطلبة فيم يخص قيام بالتحضير النفسي قبل بداية الحصة.	18
87	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للطلبة فيما يخص لدى الأستاذ التزام كبير بالتحضير النفسي.	19
89	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للطلبة فيما يخص ارتفاع المستوى والأداء المهاري.	20
90	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للطلبة فيما يخص قلة الشعور بالخوف والقلق كلما قاموا بالتحضير الجيد.	21
92	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للطلبة فيما يخص طبيعة التحضير النفسي أثر على الأداء أثناء الحصة.	22

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص الرضا عن الأداء عندما لا يكونون في حالة نفسية جيدة.	63
02	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص تلقي معاملة حسنة من طرف الأستاذ والزملاء.	64
03	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص يولد حديث زملائك عن أدائك حالة من النرفزة والانزعاج.	66
04	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص تراجع الأداء كلما أحسست بالغضب أو القلق.	67
05	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص تحسن الأداء المهاري كلما نكون رفقة مجموعتي المفضلة من الزملاء.	69
06	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص تأثير مشاكل العائلية على الأداء خلال الحصة.	70
07	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص تأثير شخصية الأستاذ على أدائك المهاري خلال الحصة.	72

73	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص ظهور عليك بعض الضغط والتردد قبل الحصة.	08
75	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص شعور بالراحة قبل وأثناء الحصة.	09
76	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص لديك رغبة في المشاركة وإظهار أدائك مهما كان ضغط الحصة.	10
78	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص شعور بالفشل المفاجئ أثناء الحصة.	11
79	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص تأثير برنامج الأستاذ على الأداء المهاري أثناء الحصة التدريبية.	12
81	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص سوء الأداء المهاري لزميل واحد أو زميلين يؤثر على أدائي أثناء الحصة.	13
82	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص تراجع الأداء إذا ضايقهم أحد الزملاء.	14
84	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص نقص الأداء المهاري إذا طالت مدة الحصة.	15
85	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص وجود محضر نفسي في المعهد.	16
87	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص قيام بالتحضير النفسي قبل بداية الحصة.	17

88	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص لدى الأستاذ التزام كبير بالتحضير النفسي.	18
90	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص ارتفاع المستوى والأداء المهاري كلما قاموا بالتحضير النفسي.	19
91	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص يقل شعوري بالخوف والقلق كلما قمت بالتحضير الجيد.	20
93	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص طبيعة التحضير النفسي وأثره على الأداء أثناء الحصة.	21
94	يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص التحضير النفسي و تأثيره الايجابي على الأداء المهاري.	22

قائمة المحتويات

الموضوع:	رقم الصفحة.
شكر وتقدير	أ
إهداء .	ب
ملخص البحث	ج
قائمة الجداول	د
قائمة الأشكال البيانية	هـ

التعريف بالبحث

المقدمة.....	1.....
الإشكالية.....	2.....
أهداف البحث.....	3.....
فرضيات البحث.....	4.....
ماهية وأهمية البحث.....	4.....
مصطلحات البحث.....	5.....
الدراسات السابقة و المشابهة.....	6.....

الباب الأول : الخلفية النظرية للموضوع

الفصل الأول :الضغط النفسي

- 11.....تمهيد
- 11.....1-الضغط النفسي
- 11.....1-1-تعريف الضغوط النفسية
- 12.....2-1-النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 12.....1-2-1-نظرية التحليل النفسي
- 13.....2-2-1-النظرية السلوكية
- 13.....3-2-1-نظرية هانز سيللي
- 14.....4-2-1-نظرية سبيلبرج
- 14.....5-2-1-نظرية موارد
- 15.....6-2-1-نظرية التوافق بين الفرد والبيئة
- 15.....3-1-مراحل الضغط النفسي
- 15.....1-3-1-المرحلة الأولى
- 16.....2-3-1-المرحلة الثانية
- 16.....3-3-1-المرحلة الثالثة
- 17.....4-1-أنواع الضغوط النفسية
- 17.....1-4-1-الضغط النفسي الايجابي
- 17.....2-4-1-الضغط النفسي السلبية
- 17.....5-1-مصادر الضغوط النفسية
- 17.....1-5-1-مصادر الضغط الفيزيكية
- 18.....1-1-5-1-الإضاءة
- 18.....2-1-5-1-الضوضاء
- 18.....3-1-5-1-الحرارة

19.....	1-5-1-4-الرتوية
19.....	1-5-1-5-التهوية
19.....	1-5-1-6-التعب و الملل
20.....	1-5-2-مصادر الضغط الفردية
20.....	1-5-2-1-غموض الدور
20.....	1-5-2-2-تنازع الدور
20.....	1-5-2-3-حمل العمل
21.....	1-5-2-4-صراع الدور
21.....	1-6-إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية
23.....	خلاصة

الفصل الثاني: الأداء المهاري في كرة الطائرة

25.....	تمهيد
25.....	2-الأداء المهاري
25.....	2-1-مفهوم الأداء
26.....	2-2-أنواع الأداء
26.....	2-2-1-الأداء والمواجهة
26.....	2-2-2-الأداء الدائري
26.....	2-2-3-الأداء في محطات
26.....	2-3-مفهوم الأداء المهاري
26.....	2-4-مراحل الأداء المهاري
27.....	2-4-1-مرحلة التوافق الأولي للمهارة
27.....	2-4-2-مرحلة الاكتساب الجيد للمهارة
27.....	2-4-3-مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة
28.....	2-5-أهمية الأداء المهاري
28.....	2-6-كرة الطائرة

- 28.....1-6-2-تعريف الكرة الطائرة.....
- 29.....2-6-2-لمحة تاريخية.....
- 30.....3-6-2-أهم التواريخ في الكرة الطائرة.....
- 32.....4-6-2-مميزات رياضة الكرة الطائرة.....
- 33.....5-6-2-أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة.....
- 33.....1-5-6-2-الملعب.....
- 33.....2-5-6-2-فضاء اللعب الحر.....
- 33.....3-5-6-2-الكرات.....
- 34.....4-5-6-2-الشبكة.....
- 34.....5-5-6-2-الفرق.....
- 34.....6-5-6-2-اللاعب الحر.....
- 34.....7-5-6-2-الحكام.....
- 35.....8-5-6-2-المسجل.....
- 35.....9-5-6-2-الشووط الفاصل.....
- 35.....6-6-2-الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة.....
- 36.....7-6-2-أهمية التقنية في كرة الطائرة.....
- 36.....8-6-2-المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.....
- 36.....1-8-6-2-المهارات بدون كرة.....
- 37.....2-8-6-2-التحرك في الملعب.....
- 38.....3-8-6-2-المهارات بالكرة.....
- 39.....4-8-6-2-الاستقبال.....
- 41.....5-8-6-2-التمرير.....
- 43.....6-8-6-2-السحق.....
- 44.....7-8-6-2-الصد.....
- 45.....9-6-2-أهداف كرة الطائرة في المجال الحسي الحركي.....

45.....	1-9-6-2-1-مرحلة التعلم الأولى.....
45.....	2-9-6-2-2-مرحلة التعلم الثانية.....
46.....	3-9-6-2-3-مرحلة التعلم الثالثة.....
47.....	الخلاصة.....

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

50.....	تمهيد.....
50.....	1-1-1-منهج البحث.....
51.....	2-1-2-مجتمع وعينة البحث.....
51.....	3-1-3-متغيرات البحث.....
51.....	1-3-1- المتغير المستقل.....
51.....	2-3-1- المتغير التابع.....
51.....	3-3-1-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....
52.....	4-1-4-مجالات البحث.....
52.....	1-4-1-المجال البشري.....
52.....	2-4-1-المجال المكاني.....
52.....	3-4-1-المجال الزماني.....
52.....	5-1-5-أدوات البحث.....
53.....	6-1-6-الدراسة الاستطلاعية.....

53.....	7-1- الأسس العلمية للاختبارات
53.....	1-7-1- ثبات الاختبار
54.....	2-7-1- صدق الاختبار
56.....	3-7-1- موضوعية الاختبار
57.....	8-1- الأساليب الإحصائية المستخدمة
59.....	- خلاصة

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

60.....	- تمهيد
61.....	1-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج
95.....	2-2- الإستنتاجات
95.....	3-2- مناقشة الفرضيات
95.....	1-3-2- مناقشة الفرضية الأولى
95.....	2-3-2- مناقشة الفرضية الثانية
95.....	3-3-2- مناقشة الفرضية الثالثة
97.....	4-2- إقتراحات و توصيات
97.....	5-2- خاتمة الفصل
98.....	الخلاصة العامة

100..... قائمة المصادر والمراجع

106..... الملاحق

التعريف بالبحث

المقدمة:

تخلق الرياضة مشاعر شخصية عند الرياضي و مشاعر بين الأشخاص (الزملاء في الفريق نفسه و الخصوم و الحكام و المدربين) فهناك الاعتماد على الآخرين، و التعاون و تقبل الآخرين و الفشل و الخوف و الشك بالقدرات الذاتية و بسبب ما تخلفه هذه المشاعر من أحاسيس داخل الفرد تعد ضمن مجموعة الخطورة عالية النسبة إلى تحمل عواقب الآثار السلبية للضغط و الشد النفسي اللذان يتولدان بسبب هذه المشاعر . و الضغط النفسي هو ظاهرة تعد جزء من الحالات النفسية. حتى حمى البداية التي تعد حالة طبيعية لمعظم الرياضيين تؤثر في معظمهم فتتهك قواهم البدنية و الذهنية . لهذا يجبر الرياضيين المشاركين في المنافسات من الأطفال إلى المحترفين على التعامل مع الضغط النفسي الناتج عن المشاركة في المسابقات و البطولات ومختلف الأنشطة الرياضية الأخرى. (أنويا، 2001، صفحة 17)

فالتعامل الناجح مع الحالة النفسية هو أساس النجاح في أي رياضة و هنا يتطلب أداء مهاري خاص و فعال لمعالجة الضغط النفسي.

ولهذا يعد الأداء المهاري أحد الصفات الهامة للاعب كرة الطائرة و لكي يستطيع اللاعب أداء هذه المهارات خلال المباريات بالرشاقة و المرونة و القوة المتطلبة و يجب أن يختار المدرب تنمي الصفات المذكورة لتتناسب مع متطلبات لاعب كرة الطائرة . وهذه الأخيرة تعتبر من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى الاهتمام بالحالة النفسية تكون مكملة لامتلاك اللاعبين الصفات الجسمية و كذا عناصر اللياقة البدنية إلى جانب ذلك الاهتمام بالحالة النفسية ، حيث أن لاعب كرة الطائرة أثناء الأداء يحس بالمسؤولية الفردية حيث يتم تقييم أدائه وفقا لما يقوم به اللاعب من أداء.

ومن أجل فهم ظاهرة الضغط النفسي في المجال الرياضي نقوم بهذه الدراسة التي نبحث فيها عن علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري لطلبة السنة الثالثة ليسانس

بمعهد التربية البدنية والرياضية اختصاص كرة الطائرة بحيث يعتبر البحث إضافة جديدة إلى دراسة الضغط النفسي وعلاقته بالأداء المهاري خاصة في تخصص كرة الطائرة لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية كما يستمد أهميته من خلال إلقاء الضوء على تأثير الضغوطات التي تعيق الرياضيين في تطوير أدائهم المهاري كما تهدف دراستنا هذه إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري للطلبة في لعبة كرة الطائرة والبحث عن وجود علاقة بين الضغط النفسي والأداء المهاري في رياضة كرة الطائرة لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية.

1-الإشكالية:

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم التي تعتمد عليها التربية الرياضية في دراسة مشكلاتها النفسية المرتبطة بالأداء المهاري و تعليم الحركات الرياضية و المنافسات الرياضية حيث يساهم هذا العلم بقدر كبير في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين (حكمت، حسام محمد، 2016، صفحة 22)

إن الأداء المهاري في أي لعبة من الألعاب الرياضية يرتبط ارتباطا وثيقا بالحالات النفسية المتعددة التي تؤثر تأثيرا كبيرا في شخصية اللاعب أو أي طالب يدرس في معهد رياضي و لهذا يلجا الكثير منهم إلى الأعداد النفسية و قد أصبح هذا الجزء من إعداد الرياضيين ركنا أساسيا لا يمكن الاستغناء عنه من قبل المدرب أو اللاعب فاللاعب يتعرض لعدة ضغوطات نفسية خلال مشواره، ويختلف هذا الضغط باختلاف المنافسات و نوع الرياضة الممارسة وكذا عدة عوامل خارجية أو داخلية تؤثر على أفكاره و بالتالي تؤثر على مستوى الأداء المهاري عنده لأن ما تفكر به هو الذي سينفذه جسمك لأن مصدر القرار هو الدماغ و ليس العضلات (حكمت، حسام محمد، 2016، صفحة 24)

ومن خلال العرض السابق و ما تطرقنا إليه فقط تبين أن المظاهر النفسية واجب
دراستها وتحديد أهم أسبابها للحد من أثارها و من اجل فهم ظاهرة الضغط النفسي أكثر
نقوم في دراستنا هذه بالبحث عن علاقتها بالأداء المهاري و ذلك من خلال الإجابة
عن التساؤلات التالية :

-التساؤل العام:

- هل توجد علاقة بين الضغط النفسي و الأداء المهاري لطلبة معهد التربية البدنية و
الرياضية سنة ثالثة ليسانس تخصص كرة الطائرة؟

-التساؤلات الفرعية:

- هل للحالة النفسية عند الطلبة تأثير على أدائهم المهاري ؟
- هل لظروف الحصة تأثير على الأداء المهاري لدى الطالب ؟
- هل يؤثر التحضير النفسي على الأداء المهاري ؟

2-أهداف البحث:

تهدف دراستنا هذه إلى التعرف على الضغوط النفسية و علاقتها بمستوى الأداء
المهاري لطلبة معهد تربية بدنية و الرياضية سنة ثالثة ليسانس تخصص كرة الطائرة
وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

- تهدف الدراسة للإجابة ن التساؤلات المطروحة في الإشكالية
- تقديم رصيد علمي في مجال الضغوط الخاصة بالرياضيين
- استخلاص مجموعة من النتائج و محاولة تحسينها مستقبلا

3- فرضيات البحث:

-الفرضية العامة:

هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي و الأداء المهاري.

-الفرضيات الجزئية:

- الحالة النفسية تؤثر على مستوى الأداء المهاري عند طلبة تخصص كرة الطائرة

- ظروف الحصة تؤثر في الأداء المهاري لدى طلبة تخصص كرة الطائرة

- نقص التحضير النفسي يؤثر على الأداء المهاري

4- ماهية و أهمية البحث:

الموضوع الذي نتناوله يكتسي أهمية في العصر الحالي لكونه مركب من شقين نفسي

رياضي له من الأهمية ما يجعل البحث ملفت للانتباه و المتابعة بعناية، خاصة و أن

كرة الطائرة تتضمن مكونات هامة لها أبعاد ضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة

للطلبة و التي تنعكس على التكوين التعليمي التربوي لهم .

تتضح أهمية البحث من خلال دراسة الضغط النفسي لطلبة تخصص كرة الطائرة .

- يعتبر البحث إضافة جديدة إلى الدراسة التي تعالج علاقة الضغط النفسي بالأداء

المهاري خاصة في تخصص كرة الطائرة لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية.

- إن التحضير النفسي يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي و الذي له دور كبير

في العمليات العقلية التي لها تأثير كبير يعود على السلوك الحركي و بالتالي المهاري

لدى الطلبة.

كما تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال إلقاء الضوء على تأثير الضغوطات التي

تعيق الرياضيين في تطوير أدائهم المهاري و الكشف عنها يعود بالفائدة على المجال

الرياضي.

5- مصطلحات البحث:

-الضغط النفسي:

5-1-التعريف اللغوي:

ضغط ضغطا و ضغطة أي عصرة و زحمة و ضيق عليه، الضغطة بضم الضاد الرحمة الضيق الشدة و المشقة، الضغطة بفتح الضاد القهر الضيق الاضطراب (حسن شحاتة، 2003، صفحة 208)

5-2-التعريف الاصطلاحي:

عرفه هانس سالي: الضغط النفسي من خلال ما أسماه جملة أعراض التكيف العام على انه مثير أو عامل حاسم للمرض حيث يقوم بتحفيز الجسم إلى ردود فعل و استجابات كيميائية و عضوية مما يعرض لإصابته بأمراض سيكسوماتية (عبدالله، صفحة 115)

5-3-التعريف الإجرائي:

الضغط النفسي هو عبارة عن حالة من التوتر النفسي الشديد نتيجة لتعرض الفرد إلى عوامل خارجية، بيئية أو من الفرد نفسه و تنتج عنها حالة من عدم التوازن و الاضطراب في السلوك.

-تعريف الأداء المهاري:

5-4-التعريف الاصطلاحي:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى اتقائهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة . (وجدى مصطفى الفاتح، 2001، صفحة 374)

5-5-التعريف الإجرائي:

هو التعاقب الحركي الأوتوماتيكي المنظم الحاصل نتيجة التدريب وهي حركات متقنة ومميزة التي تختص بها كرة الطائرة والتي تتمثل في دراستنا هاته في الإرسال والاستقبال والتمرير والسحق.

-تعريف كرة الطائرة:

رياضة جماعية تلعب بين فريقين لكل منهما 6 لاعبين بحيث يحاول كل فريق إسقاط الكرة من فوق الشبكة في منطقة الآخر.

5-6-الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

بعد اطلاعنا على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد خاصة في الرياضة، وجدنا بعض الدراسات المشابهة ومن بينها:

-الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات صنف الأشبال.

الهدف من الدراسة: إبراز مدى تأثير التحضير النفسي على لاعبي كرة اليد قبل وأثناء المنافسة صنف أشبال.

المنهج المتبع: تم إتباع المنهج الوصفي أثناء الدراسة.

العينة: وتتمثل العينة في اختيار 100 لاعب موزعين على 11 فريق و 15 مدرب لهذه الفرق من نفس الولاية.

أداة البحث: تم استخدام الاستبيان كأداة للبحث التي تضم 25 سؤال 11 للمدربين و 14 للاعبين.

أهم نتيجة: أن التحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات صنف أشبال. (الطالب رشيد بن عيسى وآخرون، 2017)

-الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: تأثير الضغط النفسي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة.

الهدف من الدراسة: إيجاد الحلول المناسبة والممكنة لهذه الضغوط و استخلاص مجموعة من التوصيات من اجل تحقيقها مستقبلا وتم فرض انه توجد علاقة بين الضغط النفسي والأداء المهاري.

منهج البحث: تم إتباع المنهج الوصفي.

عينة البحث: وتتمثل في اختيار 3 فرق محلية عشوائيا تنشط في البويرة.

أداة البحث: تم استخدام استبيان يحتوي على أسئلة مغلقة وأسئلة نصف مفتوحة.

أهم نتيجة: تم التوصل بأنه توجد علاقة عكسية بين الضغط النفسي ونتائج ممارسة كرة القدم. (الطالب بلعدي، 2015)

-الدراسة الثالثة:

-عنوان الدراسة: أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.

الهدف من هذه الدراسة: معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات وتم فرض أن للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي بحيث قام الباحث بدراسة مسحية.

عينة البحث: تم اختيار 10 مدربين لكرة القدم و 40 لاعب.

أداة البحث: اعتمدت الدراسة على الاستبيان كأداة لجمع المعلومات.

أهم نتيجة: وصل إليها البحث كانت أن لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم. (فريد بن مداسي وعبد القادر شيباني، 2009)

-الدراسة الرابعة:

-عنوان الدراسة: الضغط النفسي وتأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة.

الهدف من هذه الدراسة: معرفة تأثير الضغط النفسي على أداء الرياضي، بحيث قام الباحث بفرض أن التحضير النفسي يؤثر على أداء اللاعب.

منهج البحث: كان المنهج المتبع المنهج الوصفي، حيث تم اختيار عينة عشوائية، واعتمد الدراسة على الاستبيان كأداة للبحث.

أهم نتيجة: توصلت الدراسة إلى أن ارتفاع الضغط النفسي يؤثر على أداء الرياضي خلال المنافسة. (منصوري مصطفى، 2009)

-التعليق على الدراسات:

هذه الدراسات استخدمت نفس المنهج وهو المنهج الوصفي، وتم فيها اختيار العينة بشكل عشوائي، و استعمل الاستبيان كأداة في كل دراسة، وتوصلت هذه الدراسة إلى عدة أبعاد في الضغط النفسي وعلاقته بالأداء لدى الرياضيين ، كما أوصت بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي وكذا التحضير النفسي للاعبين، ومن خلال الدراسات المشابهة والمرتبطة تعرف الطلبة على الطرق الصحيحة لصياغة البحث واكتشاف النقائص ومقارنة بحثهم بالبحوث السابقة كما ساعدتنا هذه الدراسات في مدى تأثير الضغط النفسي على مستوى الأداء، وساهمت أيضا في تقييدنا بالموضوع دون الخروج عنه ومساعدتنا في إيجاد المنهج المناسب في تحليل النتائج.

الباب الأول

الجزء النظري

الفصل الأول

الضغط النفسي

تمهيد:

يعتبر الضغط النفسي من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بجانب اضطرابات أخرى مثل القلق والمخاوف المرضية، وغيرها. ويرجع سبب تفشيه إلى احتمالية إصابته العالية لأي فرد وتعقد الكثير من أمور الحياة و انسحاب القيم الروحية التي كانت تمد للإنسان شيئاً من الطمأنينة والسلام. إن موضوع الضغط النفسي لهو موضوع العصر، حيث انه يمس جميع شرائح المجتمع بلا استثناء. (بن مصمودي علي، 2011، صفحة 55)

1-الضغط النفسي:

1-1- تعريف الضغوط النفسية

عرفه ماك جران بأنه : عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية و نفسية) و المقدرة على الإستجابة، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة . (راتب، أسامة كامل، 1997، صفحة 272)

- حسب معجم التحليل النفسي فإن هذا المفهوم يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو جزء منه.

و بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته. و حينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، و يغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد. و للضغوط النفسية أثارها على الجهاز البدني و النفسي للفرد. و الضغط النفسي حالة يعانيتها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد. و مصادر الضغوط النفسية في حياة الفرد متعددة، فقد ترجع لمتغيرات بيئية ' كما يمكن أن يكون سببها الفرد في حد ذاته. أو طريقة إدراكه للظروف من حوله. و إذا ترتب على الضغوط حدوث أذى حقيقي

للفرد، فإن الفرد يصبح محبطاً، و حتى إن لم يحدث ضرر حقيقي و مباشر على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد. (د.فرج عبدالقادر طه و آخرون، صفحة 256)

- عرّفها العالم لازاروس: بأنها مجموعة من المثيرات التي تصيب الفرد، ومحصّلة الاستجابات المترتبة عليها، بالإضافة إلى مستوى الخطر الذي يقوم الفرد بوضعه وتقديره للمثير، والأساليب والاستراتيجيات التي تساعد على عملية التكيف مع كافة أشكال الضغوط، والطرق الدفاعية النفسية التي تستدعي استخدامها في الظروف المختلفة.

1-2-2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

نظرا لما يحظى به موضوع الضغط النفسي من الأهمية العلمية البالغة فقد تعددت النظريات المفسرة لهاته الظاهرة وتركيزها على جوانب مختلفة فهناك من تبنى تفسيره على أساس فيزيولوجية وأخرى نفسية والبعض الآخر اجتماعية معرفية وعقلية ومن هنا كان من المنطقي أن تختلف وجهات النظر فيما بينها في مسلمات الإطار النظري لكل منهما وذلك كله قصد الكشف عن طبيعة الظاهرة وهذا ما سوف نعرضه من خلال النظريات التالية: (عريس نصر الدين، 2017، صفحة 83)

1-2-1- نظرية التحليل النفسي:

اهتم المحللون النفسيون بالاضطرابات السيكولوجية و قدموا نظريتهم في التحليل النفسي التي ركزت على مراحل النمو لتقدم تغيرات لكل اضطراب من الاضطرابات السيكوسوماتية. و قدم سنة 1950 عدة بحوث في هذا الميدان و يرى بأن التوترات و الشدائد في نظام واحد لها نتائج و عواقب مرضية تعود إلى النظم و الأجهزة الأخرى في الجسم. (عمار الطيب كشرود، 1995، صفحة 114)

1-2-2-النظرية السلوكية:

توضح هذه النظرية أن أهم المحددات للخلل الوظيفي البيولوجي أو الوظيفي، الانجراف و هو الاستجابة

الخاصة للعضو. للموقف الانفعالية التي سبق تعلمها، و تؤمن هذه النظرية أنه كنتيجة للارتباط بين الموقف

الانفعالي و استجابة عضو خاص، يشير أي موقف ضاغط جديد استجابة لدى نفس العضو، و عندما يتكرر هذا الموقف لدرجة كافية و شديدة يظهر الخلل الوظيفي أو الانجراف في هذا العضو، و قد أخذ أصحاب النظرية

السلوكية يستخدمون مبدأ التدعيم و التغذية الرجعية لشرح تأثير العوامل السيكولوجية على العلل الجسمية.

و يعتبر Megrath أول من صاغ نموذجاً في هذا المجال و أسماه نموذج العمليات، و يهتم هذا النموذج

بالعمليات التي تحدث أثناء مواجهته أو استجابة الفرد لمصدر مضغط و يرى Megrath و بعض العلماء أن

الموقف المجهد أو الضاغط أربع مراحل شكل حلقة مغلقة. (الهامشي لوكيا و آخرون، صفحة 7)

- المرحلة (1): تربط بين أ و ب و تسمى التقويم المعرفي.
- المرحلة (2): تربط بين ب و ج و تسمى بعملية اتخاذ القرارات.
- المرحلة (3): تربط بين ج و د و تسمى بعملية الأداء.
- المرحلة (4): و تكون بين السلوك و الموقف و تسمى بعملية الحصيلة أو النتائج.

1-2-3-نظرية هانز سيللي:

يتألف النسق الفكري لنظرية سيللي في الضغوط بأن الضغوط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض

المستمر المتكرر للضاغطة وحدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة التنبيه.

- مرحلة المقاومة.

- مرحلة الإجهاد.

1-2-4- نظرية سيبيلجر:

تعتبر نظرية سيبيلجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث أنه يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق ويهتم كذلك فإنه يميز بين مفهوم الضغط و مفهوم التهديد فكلاهما مفهومين مختلفين. فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال لبيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدم والتفسير والتفسير الذي لموقف خاص على أنه خطيراً

1-2-5- نظرية موارى:

الضغط عند موارى يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والآخر بشري وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وأما التجنب هذا الإشباع وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية والعطف والخذاع والاتزان والسيطرة والعدوان.

ويقسم موارى الضغوط النفسية إلى نوعين:

ضغوط ألف: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

ضغوط بيتا: وهي الضغوط كما يدري الشخص.

ويؤكد موارى أنه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي

تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابة لنوع معين من المثيرات يصاحبه

انفعال خاص وحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الانجاز، الانتماء، العدوان، الاستقلال، المضادة، السيطرة، التحقير. (العبدى ، 1990، صفحة 67)

1-2-6- نظرية التوافق بين الفرد والبيئة:

تحول هذه النظرة بين إدراك الفرد إحدى المهام وإدراكه لقدراته على إكمال هذه المهمة وما لديه من حافز على إكمالها وبالتالي تفترض بأنها مشاعر الضغط لا بد وأن تزداد عند اتساع الفجوة بين الفرد والبيئة وبالتالي مقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي الذي يفضله الفرد.

1-3-3- مراحل الضغط النفسي:

يعتبر هانز سيلبي selye من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الحيوان والإنسان وقد تبين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها سيلبي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل. (اسامة كامل راتب، 2000، صفحة 196)

1-3-1- المرحلة الأولى:

وتسمى استجابة الإنذار. في هذه المرحلة ستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيناً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المههدد. وتنقسم إلى مرحلتين: مرحلة الصدمة وطور الصدمة.

1-3-2- المرحلة الثانية:

وتسمى بمرحلة المقاومة. فإذا استمر الموقف الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضغطة، التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها. وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية. وتشهد المرحلة الثانية زيادة في إفراز الجلايكورتيكويد، والتي تساهم في تكثيف الاستجابة النظامية مع زيادة تركيز الجلوكوز والدهون والحمض الأميني البروتين في الدم. وعلاوة على ذلك ، فإنها تسبب قلة الكريات الدم اللمفاويات. في الجرعات العالية.

1-3-3- المرحلة الثالثة

في المرحلة الثالثة يمر الجسم بإحدى المرحلتين، وهما الاستنفاد أو التعافي:
-مرحلة التعافي: تحدث عندما تنجح آليات النظام في التغلب على تأثير الضغوطات (أو القضاء عليها تماماً عامل سببت أي الضغط).
-مرحلة الإرهاق: في هذه النقطة، تبدأ أعراض النظام العصبي الذاتي التلقائي في الظهور (التعرق ،ارتفاع معدل ضربات القلب، الخ). استمرار الجسم في هذه المرحلة قد يسبب الضرر على المدى الطويل (النتائج تضيق الأوعية في نقص التروية لفترة طويلة ما يؤدي بدوره إلى الخلية نخر)، مما يؤدي إلى انهيار الجهاز المناعي.

1-4-4-أنواع الضغوط النفسية:

ليس بالضرورة أن تكون الضغوط النفسية عامل سلبي. بل قد تكون أحيانا عاملا ايجابيا فالضغط النفسي أحيانا يمثل الدافع النفسي للفرد للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز ما و في حالة الغياب كليا فقد يتسم سلوك الفرد باللامبالاة. ومنه فان للضغط النفسي جانبان، جانب ايجابي و جانب سلبي، و بين هذين الاثنيين توجد نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي من الصحة البدنية. و مما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

1-4-4-1-الضغط النفسي الايجابي:

حسب ماجد بهاء الدين هي: "ع بارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو الفرد و تطوره، و هي درجة من الضغط أو التوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما تجعله يحسن الأداء العام و يحقق أهدافه" (عريس نصر الدين، 2017، صفحة 91)

1-4-4-2-الضغط النفسي السلبية:

يقول وليد السيد أحمد خليفة: "إن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون فيها الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه، كما يعجز عن التفاعل مع الآخرين مما يؤثر سلبا على حالته الجسدية والنفسية". (عريس نصر الدين، 2017، صفحة 91)

1-5-1-مصادر الضغوط النفسية:

1-5-1-1-مصادر الضغط الفيزيائية:

حيث يعتبر من أهم العوامل في تنمية الضغط وهو المادي في دراسة العوامل المحيطة في تنمية الضغط.

و من أهم العوامل الفيزيائية التي تساهم في تنمية الضغط مما يلي:

1-5-1-1-الإضاءة:

تبين لبعض العلماء أن الإنتاج يمكن أن يزداد و يقل التعب إذا زود مكان العمل بالإضاءة الجيدة. (حسان زيدان، 1994، صفحة 39)

فالإضاءة الجيدة تساعد العامل على رفع مستوى إنتاجه بمجهود أقل، إذ كثيرا ما تتوقف كفاية الإنتاجية على سرعة الإدراك البصري و الدقة في التمييز بين الأشياء.

1-5-1-2-الضوضاء:

تعرف أنها: تلك الأصوات غير المرغوب فيها نظرا لزيادة عدتها و شدتها و خروجها عن المألوف من الأصوات الطبيعية التي اعتاد على سماعها كل من الإنسان و الحيوان. (حسين أبو شحانة، 2000، صفحة 82)

1-5-1-3-الحرارة:

في الظروف العادية تتراوح درجة حرارة الجسم الإنسان الطبيعية بين 36.8° - 37.8° درجة مئوية. (حسان زيدان، 1994، صفحة 36)

الحرارة الزائدة تؤدي إلى تقلصات مؤلمة في عضلات اليدين و القدمين يصحبها إنهاك بسبب نقص الأملاح من الجسم و التي تخرج عن طريق الجلد.

أما في حالة التعرض لدرجات الحرارة المنخفضة و لفترة طويلة فإن حرارة الجسم تنخفض، تؤدي ذلك إلى تقلص الأوعية و الشعيرات الدموية في الجلد أو الجزء المعرض للبرودة، بالتالي تجمد ذلك الجزء من الجسم الذي يؤدي من نهاية المطاف إلى موت الأنسجة و الإصابة بما يسمى بالفوغرينا و فقدان ذلك العضو نتيجة لذلك.

(حسان زيدان، 1994، صفحة 37)

1-5-1-4-الرتوبة:

لا تخلو أي بيئة عمل من وجود الرطوبة و هذا ما يؤدي إلى إلى إعاقة الإنسان عن القيام بعمله و شعوره بالتعب و الإرهاق السريع و يحدث ذلك نتيجة ارتفاع الحرارة الداخلية للجسم.

1-5-1-5-التهوية:

إن ركود الهواء يؤدي لإرتفاع درجة الحرارة و الرطوبة و هذا من شأنه أن يضعف قدرة الجسم على التخلص من الحرارة الزائدة مما يؤدي بدوره إلى إختلال التوازن. و هكذا فإن سوء التهوية يعوق تنظيم حرارة الجسم، فمن المعلوم أن حرارة الجسم ترتفع نتيجة لعمليات الإحتراق التي يتم داخليا و لا سبيل للتخلص من ذلك سوى بالعرق يتم تبخره و من ثم يستهلك قدر كبير من الحرارة الجسم و بالتالي تنخفض الحرارة. (حمدي ياسين و آخرون، صفحة 98)

عموما فإن سوء التهوية يعني زيادة الحرارة مع استمرار عجز جسم الإنساني عن تخفيض هذه الحرارة الزائدة و هذا ما قد يسبب ضغوطات للفرد.

1-5-1-6-التعب و الملل:

التعب هو شعور بانخفاض الأداء نتيجة المجهود الذي تبذله العضلات، بحيث يأتي الوقت التي تعجز فيه العضلات عن بذل أي جهد، ففي هذه الحالة يقال بأن العضلات في حالة تعب فيسيولوجي.

و يعرف الملل بأنه حالة من التكرار و الشعور بالسأم تسيطر على الفرد عندما يقوم بالعمل الذي لا يتلاءم مع قدراته. فالملل حالة نفسية تنشأ عن مزاوله الفرد لعمل ما لا يميل إليه و يلاحظ أن ثمة علاقة بين التعب و الملل، حيث أن التعب يؤدي إلى

الملل، و أن الملل يؤدي إلى سرعة التعب و إن التعب و الملل يشتركان معا في التأثير على الإنتاج. (حمدي ياسين و آخرون، صفحة 104)

1-5-2-مصادر الضغط الفردية:

ترجه هذه المصادر إلى عدة عوامل تتعلق بالفرد في حد ذاته و من أهمها:

1-5-2-1-غموض الدور:

و هو الموقف الذي لا يكون فيه لدى القائم بالدور المعلومات الكافية لأداء دوره بشكل مناسب، أو حينما تكون المعلومات التي تلقاها قابلة لأكثر من تفسير و قد تحدث المواقف الغامضة في الوظائف التي تتسم بوجود فاصل زمني بين تنفيذ الإجراء و نتائجه المرئية أو حينما يكون القائم بالدور عاجزا عن رؤية نتائج تصرفاته و أعماله. (جيرمي سترانكس، 2003، صفحة 195)

1-5-2-2-تنازع الدور:

و يحدث حينما يكون أعضاء المؤسسة ممن يتبادلون المعلومات مع القائم بالدور لديهم توقعات مختلفة للدور الذي يقومون به، إذ قد يضغط كل منهم على القائم بالدور و عادة ما يكون إرضاء أحد التوقعات متعارض و صعبا مع تحقيق التوقعات الأخرى. (جيرمي سترانكس، 2003، صفحة 195)

1-5-2-3-حمل العمل:

يميل معظم الناس إلى تفضيل القيام بالأعمال التي توفر لهم إثبات الذات و ذلك لما تحمله في طبيعتها من خصائص التحدي و التجديد، هذه الأعمال غالبا ما تجعل أصحابها مشغولين، و لكن ليس لدرجة الضغط، كما أنها في نفس الوقت تثير اهتماماتهم و إبداعاتهم، فالضغط و الملل يؤديان إلى إنقاص كمية الإنتاج المتحصل عليه من العمل.

و نظرا لتعدد الخصائص المرتبطة بحمل العمل في مجال الضغوط فإننا نفرق هنا بين نوعين منها هي: (عبد الرحمان بن أحمد محمد هيجان ، 1998)

- حمل العمل الزائد

- حمل العمل الناقص

1-5-2-4-صراع الدور:

يقصد بصراع الدور هنا تعارض مطالب العمل التي ينبغي للفرد الوفاء بها، حيث نجد الأفراد في بعض المؤسسات قد يجدون أنفسهم في بيئة تشعرهم بالحرج نتيجة للمطالب المتعارضة و التي تقود في نهاية الأمر إلى فشلهم، أو عجزهم عن تحقيق هذه المطالب إما جزئيا أو كليا، يؤكد شولار (1997) أن صراع الأدوار تسبب حالات سالبة تتمثل في الضغوط. (بوعلي نور الدين، 1993، صفحة 42)

1-6- إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية:

إن الشعور بالضغوط النفسية والمعاناة منها كانت دائما وما تزال دائما عملية تتألف من مرحلتين أولها الحاجة إلى شيء ما يكون هو الدافع أو المحرك الأساسي لشعورك بالتوتر والضغوط، ثم تأتي بعد ذلك الحاجة إلى إدارك الدور الذي يلعبه ذلك الشيء في تحفيز واثارة شعورك ومعاناتك من تلك الضغوط وفي إمكانك تمكين هذه المشكلات والمواقف الخارجية منك. أو العكس من خلال أسلوبك في التعامل معها فإذا نظرت إلى الأمر من منظور رحب متعدد الجوانب، فسيقل شعورك بالوقوع أسير للضغوط النفسية بل ومن الممكن أن يتلاشى تماما. (كويك نرتس، 2006، صفحة

(10)

الضغوط سواء كانت من العمل أو من البشر عموماً تؤثر على الأعصاب وبذلك تدمر الصحة، لذا يجب علينا التقليل والتخلص من تلك الضغوط وتعلم كيف نتعامل معها ونحولها إلى صالحنا كما يلي:

- تعلم كيفية مجابهة الضغوط النفسية و الصمود أمامها و محاولة جعلها عاملاً إيجابياً بدلاً من أن تكون عاملاً سلبياً.

- إعطاء النفس الراحة التامة و الهدوء.

- العلاج بالنوم لتأهيل القدرة الجسدية و العقلية.

- الموازنة بين الدراسة و الحياة الشخصية.

- الحرص على تنظيم الوقت و إدراكه و إدارته.

- الحرص على الرجوع إلى الله و التمسك بالعبادة. (امل بنت سلامة شمان، 2006)

- العلاج بالأدوية: إلا أنه في الكثير من الأحيان يصعب على الطبيب تحديد نوع

الأدوية اللازمة لعلاج الضغط كونه يشمل أعراض عديدة ومتداخلة فيما بينها كالقلق،

التعب، الاكتئاب، اضطراب النوم، ...

- العلاج النفسي: بإجراء حوار مع المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على حالته

النفسية وتقديم المساعدات من طرف المعالج لفهم حالته.

العلاج السلوكي: حيث يقوم بتطوير إستراتيجية يمكن من خلالها مواجهة الأزمات التي

يمن تجنبها. (عبد العزيز بن عبد الحسيني ، 2007 ، صفحة 75)

خلاصة:

أصبحت الأجيال الحالية معظمها تتخبط في صراعات و ضغوطات نفسية، نتيجة لما تواجهه من ظروف مختلفة، وأصبحت الضغوط النفسية جزءا هاما من حياتنا في هذا العصر فالكثير هنا يعاني من تأثيراته المباشرة تظهر في علامات و أعراض نفسية و عضوية متنوعة، وهذا ما زاد من لفت الانتباه للتركيز على موضوع الضغوط النفسية وتناوله بالدراسة و بالرغم من اختلاف وجهات و آراء الباحثين في تفسير هذه الظاهرة إلا أنه اتضح جليا توافقهم على أن الشخص سواء لاعب كان أو طالب فهو يعاني عدم الاتزان النفسي وعدم الاستقرار نتيجة لهاته الضغوط لذلك اجتهد الباحثون النفسانيون و تمكنوا من إيجاد طرق وأساليب متنوعة للتكيف مع الضغط النفسي ودفع الرياضي لإعطاء أفضل مستوى ممكن تحقيقه.

الفصل الثاني

الأداء المهاري في

كرة الطائرة

تمهيد:

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

ورياضة كرة الطائرة واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من نفس الجنسين، مما لا بد لممارس كرة الطائرة التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات.

2-الأداء المهاري:

2-1- مفهوم الأداء:

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله و تحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناء على هذا المعنى فان كفاءة الفرد تتركز على اثنين هما:

أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله : أي واجباته ومسؤولياته .

ثانياً: يتمثل في صفات الفرد الشخصية ، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أدائه لعمل 1989 (thomas) إن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي ، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة ، الاستعداد ، الدافعية ... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء ، مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة . (عبد الغفار عروسي، 2004، صفحة 40)

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في

جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات. (حسين، 1998، الصفحات 42-41)

2-2-أنواع الأداء:

2-2-1-الأداء والمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد.

2-2-2-الأداء الدائري :

طريقة هادفة للتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة.

2-2-3-الأداء في محطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة. (رضوان، 1992، صفحة 168)

2-3-مفهوم الأداء المهاري :

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وتؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة. (وجدي مصطفى الفاتح، صفحة 374)

ما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة.

2-4-مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي:

2-4-1-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها، وتبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى أداء المهارة الأساسية، وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة وكفاءة الأداء المهاري.

2-4-2-2- مرحلة الاكتساب الجيد للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي لمهارة الأساسية والتي سبق للاعب إن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير اللازمة لأداء الحركة، ومع البعد عن وجود الفوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلّة حدوث الأخطاء. (الباسطي، 1998، الصفحات 26-27)

2-4-3-3- مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب لأداء المهارة الأساسية بصورة آلية، و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية واستقرار من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة خلال ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباراة التجريبية. (الباسطي، 1998، الصفحات 28 - 29)

2-5- أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى مستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه.

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق النتائج ممتازة. إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة بربطها مع المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاتجاه الحديث في التدريب الرياضي ، وذلك بتكرار المهارة من خلال تمارينات تطبيقية، تمارينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفات الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة.

ولما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت المهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة. (عبد، 2002، الصفحات 33 - 37)

2-6- كرة الطائرة:

2-6-1- تعريف الكرة الطائرة:

لقد كان تطور لعبة الكرة الطائرة منذ نشأتها ولحد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة للإتحاد الدولي ويعتبر إتحاد الرياضي بعد كرة القدم وكذلك عدد ممارسين هذه اللعبة، وتعتبر الكرة الطائر إحدى الألعاب الجماعية والشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم كما في لعبة كرة القدم و السلة،

وتطورت من لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية والتكتيكية . (رشيد، 1987، صفحة 16)

وكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب وهذا الميدانيفصل بشبكة، وهدف اللعبة إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة فريقالخصم ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقته ضربها قانونيا فوق الشبكة الكرة تبدأ في

اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن ، يبدأ بضرب الكرة وبيعثها إلى منطقة الخصم فوق الشبكة. و للفريق الواحد الحق بضرب الكرة ثلاث مرات بدون أن تحسب العدد لإرجاع الكرة إلى منطقة الخصم وليس اللاعب الواحد الحق بلمس الكرة مرتين متتاليتين ، تبادل اللعب يستمر حتى تلامس الكرة الأرض أو ترمى الكرة خارج الميدان، أو أحد الفريقين لا يرسل الكرة قانونيا. وفي الكرة الطائرة إلا الفريق الذي له الإرسال هو الذي يستطيع تسجيل النقاط إلا في حالة الشوط الخامس ، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم أفراد بالدوران من منطقة إلى أخرى في اتجاه عقارب الساعة. وهذا التغير يفرض على كل اللاعبين في كل المناطق الستة للميدان، للفريق يفوز بالشوط عندما يسجل خمسة عشر نقطة، بفارق نقطتين على خصمه، يفوز باللقاء بعد فوزه أشواط و في حالة التعادل (16/16) الفريق الذي يسجل النقطة (17) يفوز بالشوط و بفارق نقطتين في الشوط الخامس. (1993-1996، صفحة 96)

2-6-2- لمحة تاريخية

فكرة طيران الكرة في الهواء و إعادتها هي لعبة قديمة جدا، تدل عليها الآثار في مقابر الفراعنة في بني حسن وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا و إندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولفها من جانب إلى لآخر وذلك منذ حوالي ألفين سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما و هناك

معلومات وتقارير نظرية تشير إلى أنه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت مقابلات لعبة الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويحاول رميها إلى فريقه ومنذ ذلك الوقت تمت الألعاب التي لها هدف مثل كرة القدم وكرة السلة وغيرها. أما في أمريكا الجنوبية فقد كانت الفورمة الأصلية للعب الكرة هي السعي في المباراة إلى قذف الكرة من جهة لأخرى بين الفريقين. أما حديثاً فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893، كانت تسمى في ذلك الوقت Fostbou و ذلك بالرغم من أجل التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى وليام هولبيود بولاية ماساسوتي وقد أطلق عليها إسم المينونيت " Menonet" و قد شاهد هذه اللعبة د.هالستيد " حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة نظراً إلى أن الفكرة الرئيسية للعبة هي طيران الكرة وقد استعمل وليام موجان شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84م) و كانت الكرة المستعملة في مثابة الكرة السلة الداخلية.ومن هولبيود انتشرت لعبة الكرة الطائرة بسرعة في الجامعات الأمريكية وما رست اللعبة منظمات خاصة، جمعية الشبان المسيحية التي مكنها من كسب عدد من الشبان لها ولم تمكث الكرة الطائرة كلعبة ثانوية وترفيهية يمارسها اللاعبون خلال فترة الراحة، بل أصبحت لعبة أساسية لها فرقها وجمهورها، وبعد محاولات كثيرة تمكنت جمعية الشبان المسيحية بأمريكا بتكوين الفرق الرياضية و إقامة المباريات وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع. (علي، 1999، الصفحات 11-12)

2-6-3- أهم التواريخ في الكرة الطائرة :

- 1892 م تغيير اسم الكرة الطائرة بواسطة د.هالسيد.
- 1852 م الكرة الطائرة تحت اسم ميونيت Mononet بواسطة وليام مورجان.

- 1897 م صدر أول لقوانين وأسس اللعبة من جمعية الشبان المسيحية.
- 1900 م خروج اللعبة في أرض الفضاء وأقاموا الملعب للكرة الطائرة.
- 1912 م تقرر أن يكون ارتفاع الشبكة 210 م
- 1917 م تقرر أن يكون ارتفاع الشبكة 225 سم وحدود مراكز اللاعبين.
- 1918 م تقرر أن يكون عدد أفراد الفريق، لاعبين فقط.
- 1922 م أقيمت البطولة المحلية ثم الأهلية.
- 1932 م أقيمت أول بطولة عامة للكرة الطائرة بين الولايات المختلفة في أمريكا.
- 1928 م أول إتحاد للكرة الطائرة في أمريكا.
- 1948 م تم تكوين هيئة مركزية للكرة الطائرة.
- 1949 م أقيمت أول بطولة لأوروبا للرجال والسيدات وأول بطولة للعالم للرجال في

مدينة براغ

- 1950 م أقيمت ثاني بطولة لأوروبا للرجال والسيدات في مدينة صوفيا ببلغاريا.
- 1959 م عقد مؤتمر دوليا في التعديلات المقترح إدخالها في قوانين اللعبة.
- 1960 م نظم الإتحاد الدولي للكرة الطائرة بطولة في مدينة ريو دي

جانيروا بالبرازيل

- 1973 م أول بطولة لكأس العالم للسيدات أقيمت بالأورجواي.
- 1975 م أقيمت أول بطولة لكأس إفريقيا الشمالية .
- 1988 م الدورة الأولمبية السابعة سيول كوريا ولقد فازت أمريكا رجال وروسيا سيدات بالميدالية الذهبية .

- 1992 م الدورة الأولمبية الثامنة ببرشلونة إسبانيا وقد فازت البرازيل رجال

وكوبا سيدات بالذهبية

● 1996 م الدورة الأولمبية أتلانتا أمريكا و قد فاز رجال هولندا و سيدات كوبا بالميدالية الذهبية (صدر، 2001، الصفحات 13-14)

● 1998 م تقام بطولة العالم للرجال و السيدات في اليابان و التي تعتبر آخر بطولة دولية في القرن العشرين (سالم، 2008، صفحة 5)

2-6-4-مميزات رياضة الكرة الطائرة:

تتميز رياضة الكرة الطائرة بما يلي:

1/- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين.

2/- يمكن ممارسة هذه الرياضة في كل الفصول في الملاعب المكشوفة والمغطاة و كذا ممارستها ليلا ونهارا.

3/- قليلة التكاليف من الناحية المادية ولا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة هي الشبكة: الشبكة، الكرة أنها لا تحتاج إلى مساحة كبيرة من اللعب أو نوعية أرض فيمكن ممارستها على الشواطئ.

4/- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين، فعدد أفراد الفريق ست لاعبين.

5/- يمكن تعليمها بسهولة وممارستها بأبسط المهارات " الإرسال من الأسفل والتمرير من الأعلى " حيث تعطي اللاعب الاختيار لأداء أي نوع من الإرسال.

6/- مميزات هذه اللعبة أنها قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق المنافس فهذا يسهل اللعبة ويبعد اللاعبين عن الإصابات الجسمية.

7/- ما يميز هذه اللعبة سرعة الحركة، قوة الضربات الساحقة، والرشاقة للدفاع عن الملعب والإرسال.

8/- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج الانحناء الظهرى الناتج عن الجلوس الغير السليم أثناء الدراسة وأثناء العمل.

9/- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي وتنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي، والقدرة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة. (خطايبية، 1996، الصفحات 61-62)

2-6-5-أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

2-6-5-1-الملعب:

إن ميدان اللعب يأخذ شكلا مستطيلا طول ضلعه 18 متر ، وعرضه 9 أمتار محاط بمنطقة حمراء تبلغ على الأقل 3 أمتا عرضا في كل الاتجاهات.

2-6-5-2-فضاء اللعب الحر:

هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خالي من كل العوائق على علوا يبلغ على الأقل 7 أمتار ومقاس من بدأ مساحة اللعب و في المناسبات الدولية FIVB المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 5 أمتار من بداية الخطوط الجانبية، وعلى الأقل 8 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو يبلغ 12.5 م على الأقل والمقاس ابتداء من مساحة اللعب.

2-6-5-3-الكرات:

يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على مئانة مطاطية أو مواد مماثلة. يجب أن تكون الكرات ذات لون وان واحد فاتح أو تمثيل ترابط بين الألوان، وفي المنافسات الدولية الرسمية يجب أن تكون الكرات مطابقة لمعايير الفدرالية العالمية لكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 م 67 سم ووزنها ما بين 260 و 280 غرام و الضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 حتى 0.325 كغ / سم 2.

2-6-5-4- الشبكة:

طول الشبكة يكون 9.50 م وعرضها واحد متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافتي الشبكة عصي طول كل واحدة منها 1.8 وبقطر 10 ملم مصنوعة من ألياف زجاجية و فابير كلاس تدعى بالعصا الهوائية Antennes وتكون هذه العصا ممدودة للأعلى بطول 80 سم يبلغ علو الشبكة بالنسبة للرجال 2.43 سم للسيدات 2.24 سم (فهمي، القواعد الرسمية لكرة الطائرة، 2001-2004، صفحة 55)

2-6-5-5- الفرق:

الفريق يتكون من 12 لاعب على الأكثر و مدرب و نائبه ، و معالج وطبيب.يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ما عادا اللاعب الحر ،و يجب أن يكون معيان في ورقة المباراة و لا يحق لأي لاعب غير المسجل في ورقة المباراة دخول الميدان اللعب و المشاركة في اللقاء و لا يحق تغيير تشكيلة الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب.

2-6-5-6- اللاعب الحر: اللاعب الحر دفاعي فقط ممنوع عليه القيام بالإرسال الصد والسحق من أي مكان، إذا كانت الكرة من أي مكان إذا كانت الكرة فوق ارتفاع الشبكة. (فهمي، القواعد الرسمية لكرة الطائرة، 2001-2004، صفحة 67)يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه. تغيرات اللاعب ليست محدودة و لكن في حدود المنطقة الدفاعية.

2-6-5-7- الحكام:

يدير المباراة هيئة من الحكام تتكون من:

الحكم الأول: وهو مكلف بتحديد:

- طبيعة الخطأ.

- الفريق الذي يقوم بالإرسال.

- اللاعب المخطئ.

الحكم الثاني: وهو مكلف بتحديد:

- طبيعة الخطأ.

- اللاعب المخطئ.

- الفريق الذي سيقوم بالإرسال.

2-6-5-8-المسجل:

يقوم بالتسجيل كل من النقاط ، الأخطاء الخاصة باللاعبين والتبديلات.

2-6-5-9-الشوط الفاصل:

- التايم براك يستمر حتى 15 نقطة فقط وينتهي حين يكون الفرق بين الفريقين مثلا

(13-15) أو (15-17) (فهمني، القواعد الرسمية لكرة الطائرة، 2004-2001).

2-6-6-الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة:

من بين الصفات البدنية المطلوبة في الكرة الطائرة تطوير إمكانيات لاعب الكرة الطائرة على كل المستويات، (المداومة العامة، السرعة (السرعة الحركية) وقوة السرعة، القوة المطلقة، القوة الديناميكية، القوة السكونية، الارتقاء الرشاقة، المرونة وكذلك المهارات المحددة بمقياس السرعة ودقة الهدف المنشود والقدرة على التحكم في التغيرات الخارجية مثلها مثل الرشاقة. هذه الصفات تمرن حسب اللاعب وشدة الحمولة اللازمة التي تغير من فئة إلى أخرى من صنف إلى آخر وهذا في جدول التمرن لبعض المقاييس حسب السن ، هذه الصفات تدرب حسب سن اللاعب وجنسه وذلك لأسباب سيكولوجية والتي تكون اللاعب في هذه المرحلة من العمر، بعض الدراسات بينت أن هذه 16/14 سنة هو السن المثالي لأحسن تحضير وأكثر تقييم للتقنيات والمدة اللازمة لتطوير المهارات التعليمية المعقدة وكذا تحضير الرياضي ذو المستوى العالي. من هذا

وحسب الجدول اللاحق إن قوة الديناميكية (قوة المداومة) تكون قصوى بين (11-13) سنة و تكون شبه قصوى في سن (14-15) سنة يعكس المرونة بين (13-14) سنة وشبه قصوى بين (13-14) سنة حتى 15 سنة.

أما بالنسبة للقوة المطلقة فهي شبه قصوى بين (13-14) سنة و متوسطة بين (14-16) سنة (عبدالقادر، 1988-1989، الصفحات 13-14).

2-6-7- أهمية التقنية في كرة الطائرة:

-الكرة الطائرة هي رياضة جماعية، أينا لعناصر التقنية القاعدية مختلفة عن باقي الرياضات.

-هذه الحركات التقنية ليست طبيعية مثل ما هي في الرياضات الأخرى بهذا التعلم يجب بحذر شديد وجدية.

- تقنية اللعب تعتبر كمركب مبدئي، هذه الوسائل الخاصة مهمة للكرة الإمكانية اللعب والحصول على نتائج إيجابية من مختلف وضعيات اللعب .

- يجب أن تطبق عقلانيا وبتنسيق كبير، التقنيات القاعدية للكرة ووضعيات اللاعبين التتقلات فوق الميدان: الاستقبال، التمير، الهجوم، الصد، الإرسال.

2-6-8-المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

نقسم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة إلى مهارات بالكرة ومهارات بدون كرة.

2-6-8-1-المهارات بدون كرة :

وضعية الاستعداد الأساسية:

إن اتخاذ الوضعيات الأساسية بالصورة الصحيحة هي التي تتيح للمعلم سرعة الحركة وسهولتها، في جميع الاتجاهات مع المحافظة على اتزان الجسم، و إن تقدم على أدائها تساعده على التهيئة بالصورة الجيدة قبل وصول الكرة بغية القدرة على إعدادها بالصورة الصحيحة إلزاميل ، وترجع أهمية اتخاذ الوضعيات الأساسية إلى فائدتها في استقبال

الكرة وضد الكرات القوية من الإرسال والضربات الساحقة وكذلك حركات الخداع وتنقسم وضعيات الاستعداد إلى ثلاث أنواع تختلف تبعا للمسافة بين القدمين ومدى انثناء مفاصل الجسم خاصة مفاصل المركبة وهي كالآتي:

وضعية الاستعداد المرتفعة: تستخدم هذه في تحقيق عملية التمرير، و إعداد الكرة عاليا إلى الزميل ، وكذلك في بعض حالات التمرير من الوثب حيث تكون فيها وضعية الجسم في حالة وقوف مع اقتراب مع بعضها البعض وإنثناء طفيف على مستوى الركبتين حيث يكون الجسم عموديا.

وضعية الاستعداد المتوسطة: تختلف هذه الوضعية عن السابقة بحيث تكون المسافة بين 30-40 سم تقريبا مع انثناء الركبتين قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين وميل الجذع إلى الأمام، تستخدم هذه الوضعية أساسا في عملية استقبال الكرات من الإرسال ويكون التمرير من الأسفل باليدين.

وضعية الاستعداد المنخفضة: على أقل من وضعية الاستعداد المتوسطة تستخدم أساسا في عملية التمرير باليد الواحدة أو اليدين وإستقبال الكرات المنخفضة مع عملية السقوط على الأرض، حيث تكون فيها زيادة إثناء المفاصل خاصة في الركبتين إلى درجة كبيرة مقارنة بالوضعية السابقة مع ازدياد حدة ميل الجذع أماما ونقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية قريبا من الأرض. (فهمي، كرة الطائرة ط1، 1990، الصفحات 11-12).

2-6-8-2- التحرك في الملعب:

تفرض فروض اللعب ومتطلباته أن يتحرك اللاعب في كثير من الأحيان باتجاه الكرة ليقوم بتمريرها أو بإعدادها أو يرجع إلى منطقة الخصم التحرك في الملعب يختلف في لهبة الكرة الطائرة عن الألعاب الأخرى في كون اللاعب لا يحتاج للتحرك لمسافات

طويلة بل تنحصر معظم تحركاته في حدود مسافات قصيرة تتراوح ما بين 3-4 أمتار مختلفة أنواع التحركات الأكثر استخداما خلال اللعب.

● **التحرك إلى الأمام:** يؤدي بأخذ خطوة إلى الأمام تنقل القدم الأمامية مسافة قصيرة للأمام تدفعها القدم الخلفية بخفة وسرعة بحيث تعود المسافة بين القدمين إلى ما كانت عليه قبل التحرك ويتخذ المتعلم وضعية الاستعداد بانتظار الكرة.

التحرك إلى الجانبين: يؤدي الأسلوب السابق فتؤخذ خطوة القدم القريبة من اتجاه التحرك وتتبعها القدم الأخرى مع الاحتفاظ بالمسافة المناسبة للالتزان مع اتخاذ وضعية الاستعداد التحرك إلى الخلف يؤدي بالتحرك بخطوات سريعة قصيرة تتناسب وسرعة الكرة ليتمكن من الوصول إلى المكان المطلوب بحيث يكون الجسم خلف الكرة عند استقبالها مع اتخاذ وضعية الاستعداد. (الجواد، 1964، صفحة 40).

2-6-8-3-المهارات بالكرة :

الإرسال: يعتبر الإرسال في الكرة الطائرة من بين أهم المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة و من أهم ضربات الهجوم المباشر التي تستعمل خلال المباراة.الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب ويستأنف عقب انتهاء الأشواط أو عقب حدوث خطأ وهي عبارة عن وضع الكرة في حالة لعب بضربها باليد المفتوحة أو المقبوضة وبأي جزء من الذراع لإرسالها إلى منطقة الخصم وظهرت عدة أنواع من الإرسال كلها تهدف لتحقيق إحدى الغرضين هما:

● اكتساب نقطة سريعة مباشرة.

● تصعيب عملية القيام بهجوم من الخصم. (فهيم، كرة الطائرة ط1، 1990، صفحة 21).

● الإرسال العادي من الأسفل إلى الأعلى: هو أبسط أنواع الإرسال والأكثر استخداما عند المبتدئين ، يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس

اليد الضاربة مع ثني الركبتين قليلا وميل لجذع إلى الأمام بالاتزان بحيث يقع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي، تحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل وتوضع أمام الجسم بارتفاع الوسط، بينما تتأرجح الذراع الضاربة إلى الخلف ثم إلى الأمام بجانب الجسم لتضرب الكرة بعد تركها من اليد الأخرى حيث يكون اتجاه اليد الضاربة من الأسفل إلى الأعلى.

-الإرسال الأمامي من الأعلى: إن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج إلى التوافق والانسجام بين حركات الذراعين ومفاصل الجسم ويؤدي بأن يقف وجنبه موجة إلى الشبكة أي الجنب المعاكس للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة لإتزان ويقع ثقل الجسم على كليتهما بالتساوي، تمسك الكرة باليد غير الضاربة أو باليدين معا أمام الجسم ثم تقذف عاليا ويتقوس الجسم للخلف مع انثناء المرفق على مستوى الرأس وفي اللحظة التي تبدأ فيها الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة وتمتد جميع مفاصل الجسد وتستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة بإعطائها القوة والتوجيه الصحيح. (الوحاشي، 2006، صفحة 131).

2-6-8-4-الاستقبال:

هو استقبال الكرة المرسلة من لاعب فريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد وذلك بامتصاص قوتها وتميرها من أسفل لأعلى بالساعدين أو التمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل وتؤدي عملية لاستقبال كما يلي:

- الاستعداد:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة لضمان جسمه خلف الكرة حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا لأمام ، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتين عن بعضهما مسافة

إتباع الكتفين وممدودتان للأمام مع وضع اليد منقبضة ويزداد انحناء الركبتين لأسفل لحظة التأهب لاستلام الكرة.

- المرحلة الرئيسية:

عند وصول الكرة الملامسة لسطح الساعدين يبدأ اللاعب بفرد أجزاء الجسم المثبتة لأعلى، فيبدأ بفرد القدمين فيكون البدء بالقدم الخلفية ثم مفصل الركبة ويتبعه مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجسم للأمام وللأعلى و يتحرك الذراعان من مفصل الكتفين مع ثبات الذراعين مفرودين دون اشتراكهما الفعلي وذلك أثناء فرد الجذع وفي لحظة استلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة كلما كان اللاعب قريب من الشبكة كلما زاد ارتفاع الذراعان لأعلى وتلعب الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين ويعتمد فرد أجزاء الجسم على قوة واتجاه والمسافة المراد تمرير الكرة إليها.

- المرحلة الختامية:

يستمر اللاعب في فرد جميع أجزاء الجسم إلى أن يصل إلى الوقوف على الأصابع والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد. (حب الله، 2001، الصفحات 34-35)

مراحل الاستقبال:

استقبال الكرة العلوية: يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لاستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تماما ثم يبدأ في ميل الجذع قليلا للخلف بسرعة مساوية لسرعة اندفاع الكرة بحيث تكون اليدين في محاذاة الرأس تقريبا ويستقبل الكرة بضربة محكمة من أطراف الأصابع العشر لليدين.

-استقبال الكرة الجانبية: إن هذا النوع من الاستقبال هو في حالة وصول الكرة على يمين أو يسار اللاعب وغالبا ما يكون ارتفاعها أقل من الكرة العلوية وهذا يتطلب من اللاعب أخذ خطوة جانبية في اتجاه سير الكرة لضربها قبل وصولها لأرض.

استقبال الكرة الأمامية البعيدة: إن لعبة الكرة الطائرة تعتبر من ألعاب الكرة السريعة

ولهذا نجد أن أمكن تواجد الكرة في ملعب تتميز بسرعة مذهلة وتبعاً لذلك لابد للاعب من تغيير أوضاعه بسرعة تناسب مع سرعة حركة الكرة نتيجة لهذه المتغيرات يواجه اللاعب عدة مواقف كثيرة من ضمنها الكرة ونتيجة لهذه المتغيرات يواجه اللاعب عدة مواقف كثيرة من ضمنها الكرة القصيرة الأمامية التي تكون بعيدة عن متناول يديه وللتغلب على هذه المشكلة يمكنه من وضع مناسب فيمكنه ثني الركبتين كاملاً مع مد الذراعين لأمام وتطبيق قبضة اليدين و ملاحظتها لبعضها ثم عدم تحريك أي جزء من الذراعين أو اليدين حتى لا تتجه الكرة إلى مكان آخر.

استقبال الكرة الخلفية البعيدة: إن طريقة استقبال الكرات هذا النوع هو عكس استقبال الكرات الأمامية البعيدة ونلاحظ أن اللاعب لابد أن يتابع خط سير الكرة ، ثم يأخذ خطوة للخلف باستقبال الكرة ويضربها بقوة أمام وعالياً مع نقل مركز الثقل للجسم على القدم الأمامية. (سالم، 2008، صفحة 08).

2-6-8-5-التمرير:

يعتبر من أهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وأكثرها استخدامها خلال اللعب والتي يمكن استخدامها في الهجوم وباستغلالها كإحدى طرق الهجوم المباشر أو غير المباشر أو كوسيلة دفاعية فالتمرير باليد الواحدة أو باليدين معا على مستوى منخفض أو في وضعية وقوف أو من وضعية ارتقاء أو من وضعية أخرى، يعتبر إحدى الحلقات الهامة للعب كما تؤثر على هذا الأخير، فإن عدم إتقانها لا يستطيع المتعلم من توجيه الكرة للزميل بصورة صحيحة أو القيام بعملية الإعداد أو اعتراض رميات الإرسال أو الضربات الساحقة.

ومن أنواع التمرير ما يلي:

-التمرير من الأعلى:

هو الأكثر استخداما في اللعب للمسافات القصيرة أو المتوسطة الطويلة أو في عملية الإعداد أو استقبال الكرات القوية السريعة ومن بين أنواع التمرير من الأعلى. التمرير من الأعلى إلى الأمام:

يؤدي بتقديم إحدى القدمين على الأخرى بمسافة صغيرة بينما تثني الركبتين قليلا ويميل الجذع إلى الأمام باتزان وتثني الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم أما اليدين فتكونان متجاورتين أمام الصدر والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء بحيث تكونان شكلا كرويا أوسع قليلا عن الكرة وعند وصول الكرة إلى ارتفاع قريب من مستوى الرأس تتحرك اليدين إلى الأعلى قليلا لاستقبال الكرة، وعند ملامستها للأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لتوجيهها بين الركبتين، الجذع والذراعين مع ملاحظة استمرار حركة الذراعين خلف الكرة لإعطائها القوة المطلوبة. (الجواد، 1964، الصفحات 27-30).

التمرير إلى الخلف:

يؤدي بإنجاز نفس وضعية التمرير من الأعلى إلى الأمام مع ملاحظة مد الذراعين على أعلى قليلا من الوضع الأصلي وعند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الرأس للخلف وعند لمس الكرة تمدد مفاصل الجسم خلف الكرة.

التمرير مع الدرجة:

يؤدي بنفس الوضعية السابقة مع ثني الركبتين أكثر قليلا من الوضع السابق وعند اقتراب الكرة يميل المتعلم للخلف ببطء وتتحرك الرجل الخلفية إلى الأمام بحيث ينقل ثقل الجسم إلى الرجل الأمامية عند ملامسة الكرة للأصابع تمدد الذراعان في حركة متابعة الكرة في الاتجاه المطلوب وبعد هذه الحركة مباشرة يقوم المتعلم بحركة درجة خلفية.

التمرير من الأسفل:

إن هذا التمرير غالباً يستخدم لاستقبال الكرات الساحقة أو ضربات الإرسال بأنواعها يؤدي باتخاذ نفس الوضعية السابقة للتمرير مستقرة في راحة اليد لأخرى، في لحظة استقبال تمديد الساق مع الجسم ومن أعلى لامتناسص قوة صدمة الكرة ويظل الذراعان مفرودتان تمام وملتصقة ببعضها.

2-6-8-6-السحق:

إن الهدف من إجادة التمرير الإعداد بمختلف الطرق والوسائل هو تهيئة الكرة في أحسن وضع، بحيث يتمكن أحد لاعبي الفريق من أداء الضربة الهجومية فالضربة الساحقة بأنواعها المختلفة سواء الضربة باليد اليمنى أو اليسرى في الاتجاه الأمامي أو الجانب الأيسر أو الأيمن يظهر بوضوح عنصر القوة الهجومية بل أنها كثير ما تقيس قوة ومستوى الفريق في الهجوم ومن أسهل أنواع الضربات الساحقة والأكثر استخداماً عند المبتدئين هي الضربة الساحقة الأمامية التي يكون عند أدائها في خط مستقيم مع خط جرى المتعلم الضارب، وتتمثل حركات الضربة الساحقة الأمامية على خطوات متتالية عند أدائها فهي:

الإقتراب :

يؤدي بتحريك الضارب في اللحظة التي تترك فيها الكرة يد اللاعب الذي يتولى الإعداد فيأخذ خطوة إلى الأمام بالقدم المناسبة ثم تتحرك القدم الخلفية في وثبة طويلة سريعة ومتوسطة الارتفاع، تنزل بموازاة القدم الأخرى على مسافة مناسبة منهما وتتحرك الذراعان في أرجحة إلى الخلف.

الارتقاء: من الوضع السابق نثني الركبتين، وينتقل ثقل الجسم على الأمشاط وتتحرك الذراعان في حركة متأرجحة من الخلف إلى الأمام ، وفي هذه اللحظة تمتد جميع

مفاصل الجسم متجهة إلى الأعلى بينما تتابع الذراعان حركتهما إلى الأعلى في محاولة لاكتساب أعل ارتفاع.

الضرب: عندما يصل جسم الضارب إلى أعلى ارتفاع له، يتحرك الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس، وتنتهي الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق، وفي اللحظة المناسبة تندفع الذراع الضاربة إلى الأمام لتضرب الكرة باليد المفتوحة في حركة انقباض مع إعطاء الضربة القوة الدافعة بواسطة اندفاع الجسم إلى الأمام و إلى الأسفل بقوة.

الهبوط: بعد عملية ضرب الكرة يكون الهبوط على القدمين في نفس المكان الذي ارتقى منه، دون أن يتجاوز خط المنتصف ، مع ثني الركبتين لتساعد على امتصاص صدمة الهبوط. (الجواد، 1964، صفحة 60)

2-6-8-7-الصد:

أصبحت تقنية اللعب في الكرة الطائرة كله يتأثر بعملية الصد تأثير مباشر في خطط الهجوم لما يحمله من خصوصيات تكتيكية وتكتيكية، وبتأخذه طابعان هجومي ودفاعي يسمح بإيقاف الضربة الساحقة على مستوى الشبكة و إرجاعها إلى منطقة الخصم أو الحد من قوتها إن فعالية عملية الصد على عدد اللاعبين المشاركين في هذه العملية ومدى قدراته على الارتقاء الجيد وسرعة رد الفعل وكذا الخبرة التكتيكية، فالصد عبارة عن عملية تتم بمواجهة الشبكة وقريبا منها، يقوم بها لاعب أو لاعبين أو ثلاثة عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا والى الأمام قليلا بحيث يتكون حائط يقابل اتجاه الكرة عند أداء العملية (عملية الضرب الساحقة) من قبل الفريق المضاد.

2-6-9- أهداف الكرة الطائرة في المجال الحسي الحركي:

يمكن حصر أهداف الكرة الطائرة في المجال الحسي الحركي من خلال مراحل التعلم

التالية:

2-6-9-1- مرحلة التعلم الأولى:

يهدف إلى:

- الحفاظ على الكرة في الفضاء.
- إدراك مساحة العب المطلوب الدفاع عنها.
- يستقبل الإرسال أو تمريره من منافس ويوجه الكرة.
- التدريب على الإرسال والاستقبال بالساعدين.
- العمل على التحكم في الإرسال العادي.
- توجيه الكرة للزميل بعد الاستقبال.
- توجيه الكرة داخل منطقة الخصم.
- تعلم التنظيم الجماعي.

2-6-9-2- مرحلة التعلم الثانية:تهدف إلى:

- تحسين الاستقبال والتوجيه بالكرة.
- تحسين التنقلات والوضعيات الأساسية.
- تسهيل انتظام اللاعب والكرة والهدف في اتجاه واحد.
- يراقب ويوجه الكرة في مختلف الوضعيات.
- يتعلم الاقتراب من الشبكة.
- يطور ضربات الهجوم.
- تعلم الضرب الساحق.
- تعلم التمريرات المخادعة باليدين وباليد الواحدة.

- يتعلم القيام بالسحق.

- يتمكن من تنظيم الهجوم والدفاع.

2-6-9-3- مرحلة التعلم الثالثة:

تهدف إلى:

- تحسين تقنياته الفردية (الإرسال الاستقبال التمرير السحق)

- تطوير سرعة التنقل و الانتظام مع الاتجاه الكرة والهدف.

- القيام بالإرسال الدقيق.

- التنقل والتوجيه السليم للاستقبال والتمرير والهجوم.

- يشارك في تنظيم الدفاع قرب الشبكة.

- يشارك في تنظيم الهجوم بالسحق على الجناح أو في وسط.

- يساهم في تحسين اللعب الجماعي (الدفاع ،الهجوم ...). (جوان 1996، صفحة

(39)

الخلاصة:

من خلال ما تطرقنا له في هذا الفصل فإن الأداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من إتقانه وتثبيته سواء كان في كرة الطائرة أو في أي رياضة أخرى، و لا يمكننا إخفاء بعض الجوانب النفسية التي يمر بها الطالب من خلال نشاطاته في كرة الطائرة أثناء تعلم المهارات ومحاولة إتقانها رغم الظروف المحيطة، و تعتبر لعبة كرة الطائرة لعبة جماعية و كل عمل جماعي هو نتيجة مجهودات فردية، و يتوقف نجاحه بالتعاون المستمر بين هذه المجهودات التي يتوقف مدى فعاليته بالإتقان الصحيح لعدد من المهارات نسميها المبادئ الأساسية للعبة و التي بدورها لها تأثير مباشر على الطالب من خلال النتائج المحصل عليها أثناء الحصص التطبيقية أو المنافسة.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول
منهجية البحث
والإجراءات
الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف على الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني (مجموعة المناهج و الطرق التي تواجه الباحث في بحثه و بالتالي فان الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وتركيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على الثوابت الظاهرة المراد دراستها). (معنوق، فريديك، 1998، صفحة 231)

وتهدف إلى توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف و ترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري.

1-1- منهج البحث:

انطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري لطلبة السنة الثالثة ليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية تخصص كرة الطائرة.

فان المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث.

وتم استخدامنا لهذا المنهج نظراً لطبيعة البحث و تبعاً لأهداف الدراسة وكذا تبعاً للمشكلة المطروحة وكذا إمكانية الوصول إلى تحديد العلاقة بين متغيرين هما الضغط النفسي وعلاقته بالأداء المهاري في كرة الطائرة.

كما تم اختيارنا للمنهج الوصفي إذ يعد من أحسن المناهج التي تتسم بالصدق و الموضوعية بحيث أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

1-2-مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع بحثنا في طلبة السنة الثالثة ليسانس في تخصص كرة الطائرة من الأقسام الثلاث وهي قسم التربية وعلم الحركة وقسم التدريب الرياضي وقسم النشاط الحركي المكيف بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد ابن باديس لولاية مستغانم وكان مجموعها 60 طالب للموسم الدراسي /2018-2019/

أما العينة فتتكون من 24 طالب تخصص كرة الطائرة للسنة الثالثة ليسانس من التخصصات المذكورة للأقسام الثلاث.

1-3-متغيرات البحث:

-المتغير المستقل: الضغط النفسي

-المتغير التابع: الأداء المهاري في كرة الطائرة

الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا إجرائيا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل المتغيرات المشوشة الأخرى، ويقول محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لأراء الضبط الصحيحة وبدون هذا تصبح النتائج التي يتحصل عليها الباحث صعبة التحليل و التصنيف.

1-4-مجالات البحث:

المجال البشري: يتمثل في طلبة اختصاص كرة الطائرة للسنة الثالثة ليسانس والذي يتكون من 24 طالب من أقسام التخصص الثلاث المذكورة في مجتمع وعينة البحث ونسبتها 40%.

المجال المكاني: أجريت دراستنا هذه في معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد ابن باديس ولاية مستغانم.

المجال الزماني: أجريت دراستنا هذه في السنة الدراسية 2019/2018.

1-5-أدوات البحث:

لقد استخدمنا في بحثنا هذه أداة الاستبيان.

بحيث قمنا بالاطلاع على المصادر والكتب المحلية والأجنبية وبعض الدراسات السابقة.

بالإضافة إلى إعداد استمارة استبان المكونة 22 سؤال للطلبة كما يحدد الجواب بنعم / لا / أحيانا و التي تتعلق بالموضوع و تعالج الفرضيات الجزئية والفرضية العامة والتي تم أخذها و التي تصب في الضغط النفسي واهم عملية له والتي هي عملية التحضير النفسي وكذا الأداء المهاري في كرة الطائرة وبعد طرحها على المشرف ومناقشتها قمنا بعرضها على الأساتذة المحكمين و الذين قاموا بضبط وتصحيح المحاور الأساسية والإبقاء على الأسئلة التي تتعلق بدراسة الموضوع وبعد التصحيح تم توزيعها على العينة التي تتكون من 26 طالب بحيث تم إرجاع 24 استبيان فقط من العينة و استخدام الوسائل الإحصائية كا2 و معامل الارتباط بيرسون و استخدمنا قانون النسبة المئوية .

1-6- الدراسة الاستطلاعية:

لقد أجرى الطلبة الباحثون بتاريخ 14 أبريل 2019 بمعهد التربية البدنية والرياضية مستغانم الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها 10 من اللاعبين، للتعرف على مجتمع البحث وتم توزيع الاستبيان يوم 24 أبريل 2019 على عينة مقصودة قصد إيجاد المعاملات العلمية الآتية:

-المعاملات العلمية: قام الطلبة الباحثين بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من صلاحية الاستبيان في الدراسة الحالية و اشتملت على:

-صدق الأداة: بعد أن تحكيم أداة البحث (الاستبيان الخاص بالضغوط النفسية) من طرف السادة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم .

- عينة الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها 10 من اللاعبين.

الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

-الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (محمد صبحي، 1999، صفحة 183)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسن أحمد الشافعي ، 2004، صفحة 193)

واستخدام الطلبة الباحثون إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test -Retest) للتأكد من مدى دقة

واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس اللاعبين).

-الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 1999، صفحة 13) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

- حساب معامل الثبات:

- معامل الثبات و الصدق للاستبيان:

جدول (01) يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان المقترح .

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر.جدولية	الفرق
الحالة النفسية تؤثر على مستوى الأداء المهاري عند الطلبة	10	09	0.05	0,93	0,96	0,602	معنوي
ظروف الحصة تؤثر في الأداء المهاري لدى طلبة كرة الطائرة				0,99	0,99		
طبيعة التحضير النفسي تؤثر على أدائك المهاري				0,97	0,95		

قيمة "ر" الجدولية 0,602 عند مستوى الدلالة 0.05 ن=10

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للمقياس تراوحت (محصورة) ما بين (0.96-0.99) بالنسبة إلى الصدق و(0.93-0.99) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,602 وعليه يتبين للطلبة الباحثون أن الاستبيان الذي تم بناءه بغرض قياس الضغط النفسي بالنسبة لطلبة تخصص كرة الطائرة يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05

- الموضوعية:

تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج.

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضين، 1996، صفحة 321)

إن الطلبة الباحثون استخدموا في بحثهم هذا الاستبيان بعد تقديمه إلى مجموعة من المحكمين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم، وذلك بغرض التحكيم ثم بعد ذلك تقديمها على مجموعة من الأساتذة.

فتبين أن فقرات وعبارات أداة الاستبيان التي تم بناءها سهلة وفي متناول المختبرين.

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطلبة الباحثين أن يستخلصوا أن أداة الدراسة (الاستبيان الخاص بالضغط النفسي) يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في طريقتين هما:

1- النسبة المئوية:

$$س \frac{100}{\times}$$

$$ع \times$$

$$س \times 100$$

$$\frac{\times}{ع} =$$

ع

×: النسبة المئوية

ع : عدد الإجابات (عدد التكرارات)

س : عدد أفراد العينة

2- اختبار حسن المطابقة (كا²):

يعتبر من أهم الاختبارات الدلالة الإحصائية اللابرامترية، وأكثرها شيوعاً نظراً لفوائده، وسهولة إجرائه في تقدير الفروق بين العينات أو في مدى تطابقها.

ويتم حسابه بالطريقة التالية

حيث أن:

م : المجموع

ك و : التكرار الواقعي

ك ت : التكرار المتوقع

درجة الحرية = عدد الاختبارات - 1.

مج(ك و - ك ت)²

$$\frac{\quad}{\quad} = \chi^2$$

ك ت

العينة

التكرار المتوقع =

عدد الاختبارات

درجة الحرية = عدد الاختبارات - 1

❖ معامل الارتباط لبيرسون (معامل الثبات):

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{n \text{مج(س.ص)} - (\text{مج س})(\text{مج ص})}{\sqrt{(n \text{مج س}^2 - (\text{مج س})^2) \cdot (n \text{مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2)}} \dots\dots$$

(د.محسن علي عطية أستاذ

مناهج وطرق التدريس، 2009، صفحة 291)

حيث أن :

- مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .
- مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .
- مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .
- مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .
- (مج س²) : مربع مجموع قيم الاختبار س .
- (مج ص²) : مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص.
- مج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص.

الخلاصة:

قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة لقد تمحور لهذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الطلبة الباحثون خلال التجربة الأساسية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، بحيث قام الطلبة الباحثون في هذا الفصل بالتطرق إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية، حيث كانت بدايته بإجراء التجربة الاستطلاعية التي تطرقنا إليها في الخطوات العلمية التي أنجزناها تمهيدا من التجربة الأساسية التي استهلكت بتوضيح المنهج المتبع في البحث (مجتمع البحث، عينته، متغيرات البحث والضبط الإجرائي لها، مجالات البحث ، الأدوات المستخدمة في البحث...) وأخيرا التطرق إلى الأسس العلمية في الاختبارات المستخدمة.

الفصل الثاني

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت إليها الدراسة وفق طبيعة البحث و إجراءاته. حيث قام الطالبان الباحثان بتفريغ الاستمارات الاستبائية في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائياً.

سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية، وهذا من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد العينة المختارة في البحث، بإتباع المنهج الوصفي، وباستعمال أدوات البحث المتمثلة في أداة الاستبيان الضغط النفسي، كما سنقوم بمناقشة هذه النتائج بتحليل القيم المحسوبة بمختلف الطرق الإحصائية في ظل الإطار النظري الخاص بالدراسة.

2-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

على ضوء أهداف البحث و فروضه يعرض الطالبة الباحثين نتائج البحث في جداول تبين أن الضغط النفسي يقلل من الأداء المهاري للاعبين على نحو الآتي:

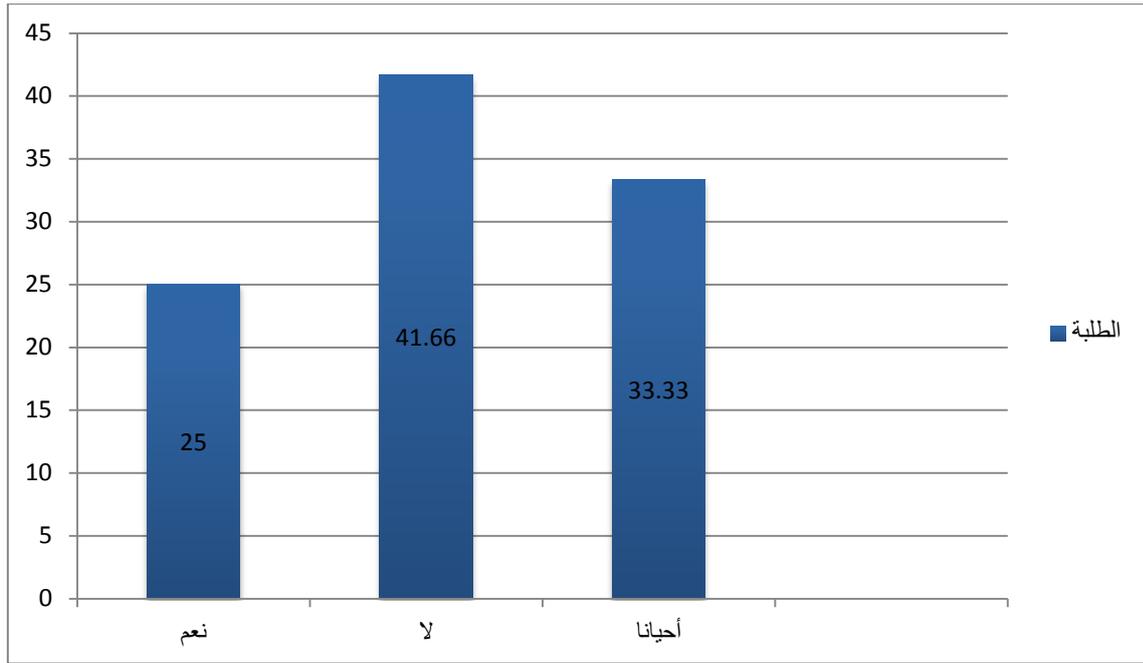
-المحور الأول: الحالة النفسية تؤثر على مستوى الأداء المهاري عند طلبة تخصص كرة الطائرة.

س1: هل أنت راض عن أدائك المهاري عندما لا تكون في حالة نفسية جيدة؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	6	10	8	24
النسبة المئوية	25%	41,66%	33,33%	100%
كا ² المحسوبة	1			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (2): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص الرضا عن أدائهم المهاري عندما لا يكونون في حالة نفسية جيدة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 2 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض الطلبة لا يرضون عن أدائهم المهاري عندما لا يكونون في حالة نفسية جيدة.



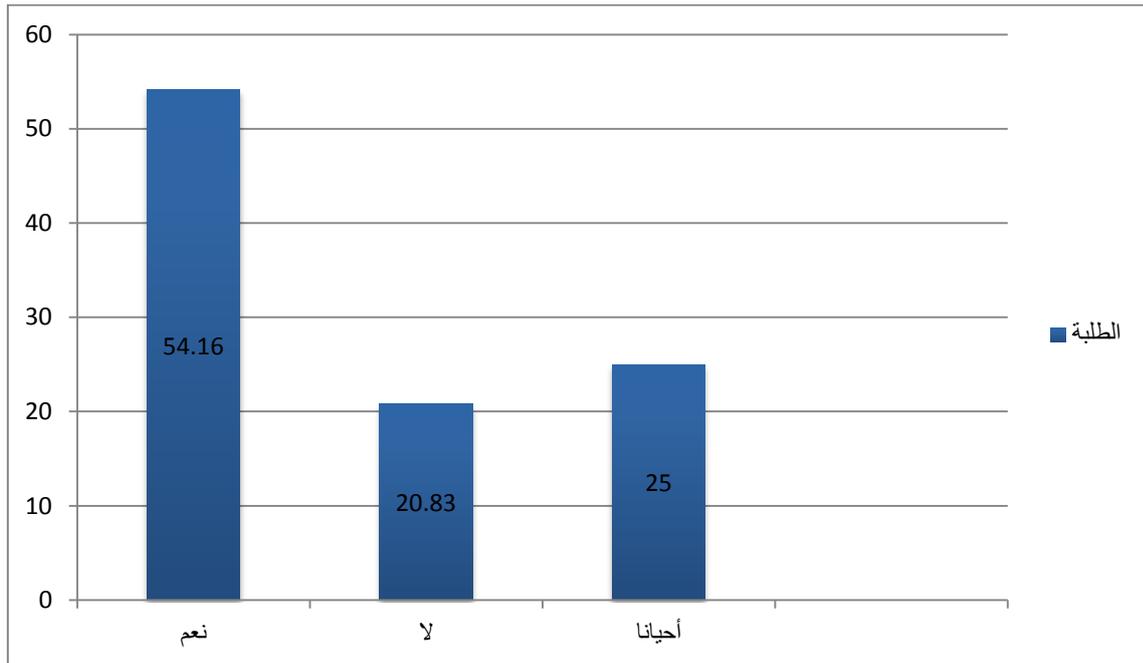
الشكل (1): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص الرضا عن الأداء عندما لا يكونون في حالة نفسية جيدة.

س2: هل تتلقى معاملة حسنة من طرف الأستاذ والزملاء؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	13	5	6	24
النسبة المئوية	54,16%	20,83%	25%	100%
كا ² المحسوبة	4,75			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (3): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص تلقي معاملة حسنة من طرف الأستاذ والزملاء.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 3 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج بعض الطلبة يتلقون معاملة حسنة من الأستاذ المدرب والزملاء أما الآخرين يرون عكس ذلك.



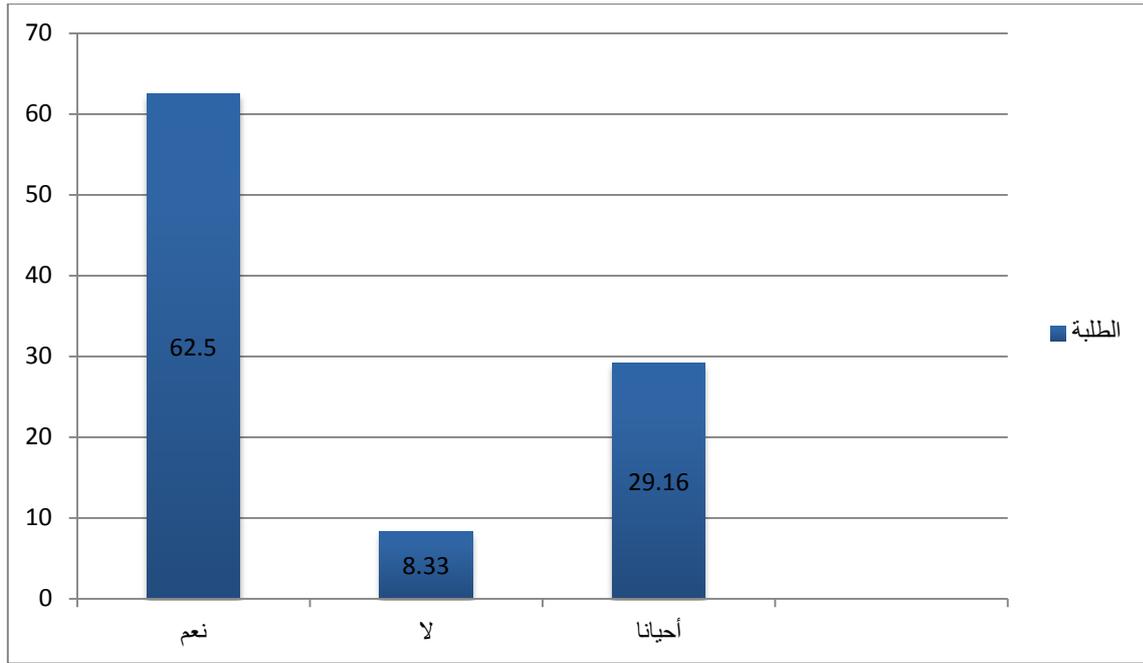
الشكل (2): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص تلقي معاملة حسنة من طرف الأستاذ والزملاء.

س3: هل يولد حديث زملائك عن أدائك حالة من النرفزة والانزعاج؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	15	2	7	24
النسبة المئوية	%62,5	%8,33	29,16%	%100
كا ² المحسوبة	10,74			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (4): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص يولد حديث زملائك عن أدائك حالة من النرفزة والانزعاج.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 4 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يوافقون على أن حديث زملاء عن أداء يولد حالة من النرفزة والانزعاج.



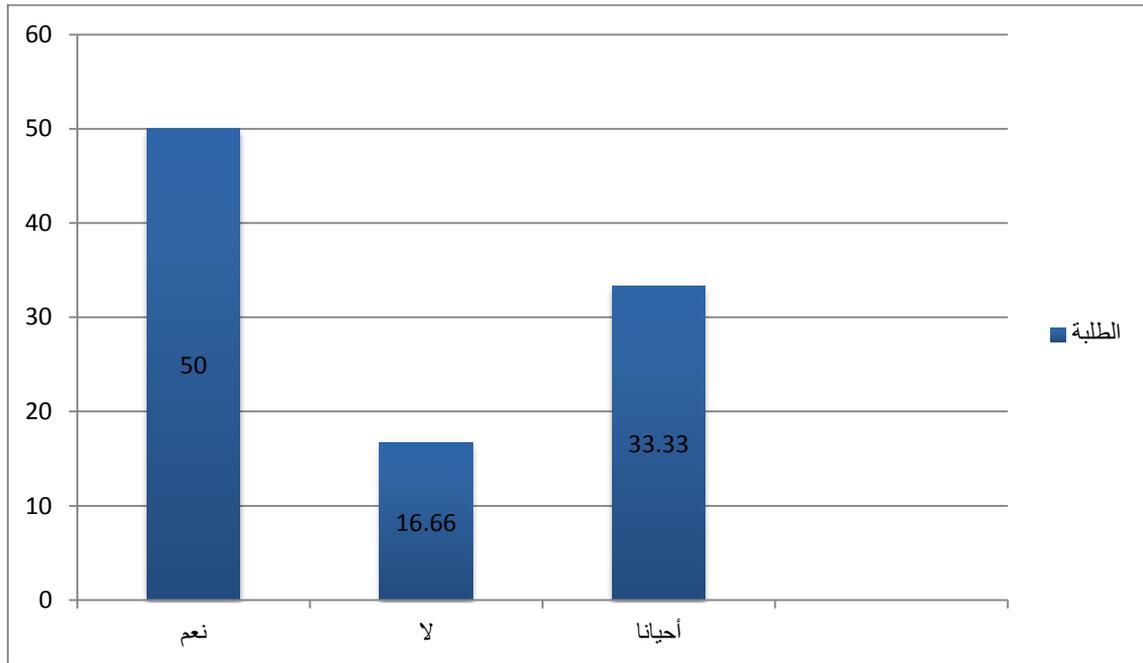
الشكل (3): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص يولد حديث زملائك عن أدائك حالة من النرفزة والانزعاج.

س4: هل يتراجع أدائك كلما أحسست بالغضب أو القلق ؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	12	4	8	24
النسبة المئوية	%50	%16,66	33,33%	%100
كا ² المحسوبة	4			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (5): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص تراجع الأداء كلما أحسست بالغضب أو القلق.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 5 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض الطلبة يوافقون على أنيتراجع أدائهم كلما أحسوا بالغضب أو القلق فيما يرى الآخرين عكس ذلك.



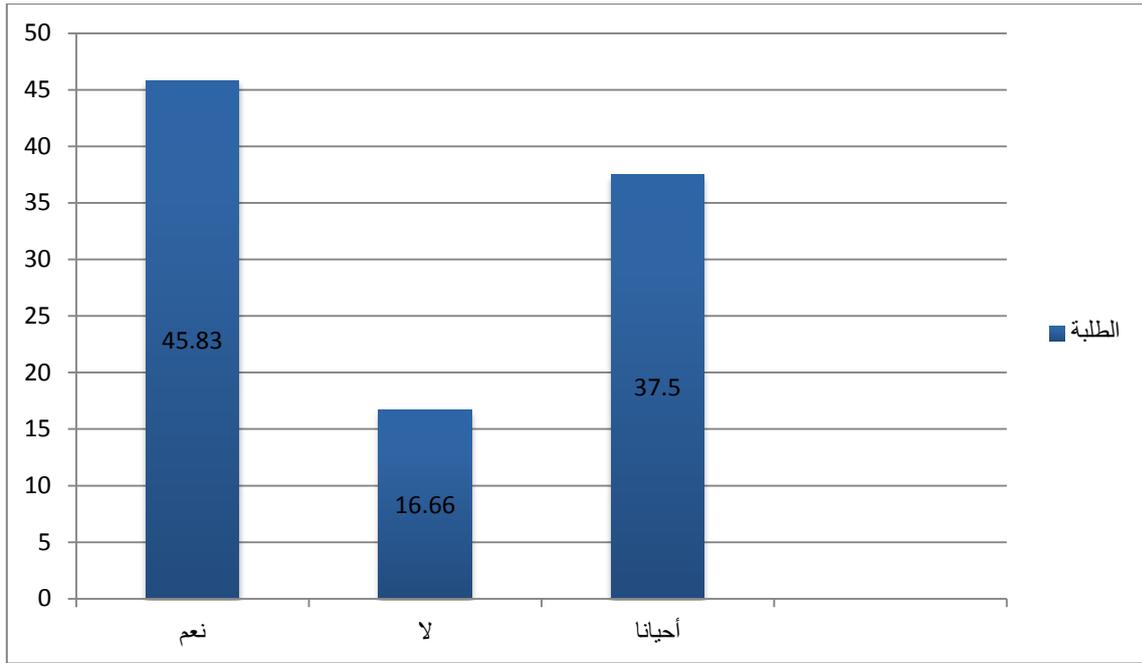
الشكل (4): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص تراجع الأداء كلما أحسست بالغضب أو القلق.

س5: هل يتحسن أدائك المهاري كلما تكون رفقة مجموعتك المفضلة من الزملاء ؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	11	4	9	24
النسبة المئوية	%45,83	%16,66	37,5%	%100
كا ² المحسوبة	2,25			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (6): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص تحسين الأداء المهاري كلما تكون رفقة مجموعتي المفضلة من الزملاء.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 6 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات للطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض الطلبة يتحسن أدائهم المهاري كلما يكونوا رفقة مجموعتهم المفضلة من الزملاء فيما يرى الآخرين عكس ذلك.



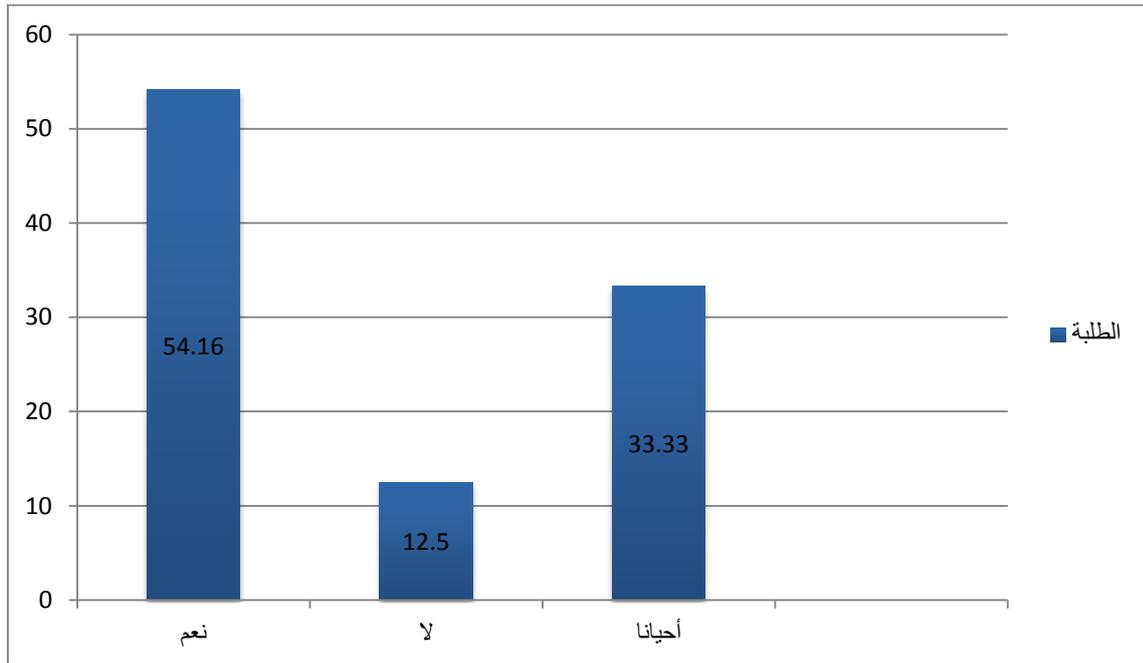
الشكل (5): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص تحسن الأداء المهاري كلما تكون رفقة مجموعتي المفضلة من الزملاء.

س6: هل تؤثر مشاكل العائلية على الأداء خلال الحصة؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	13	3	8	24
النسبة المئوية	54,16%	12,5%	33,33%	100%
كا ² المحسوبة	6,25			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (7): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص تأثير مشاكل العائلية على الأداء خلال الحصة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 7 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات للطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يوافقون على أنمشاكل العائلية تؤثر على الأداء خلال الحصة.



الشكل (6): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص تأثير مشاكل العائلية على الأداء خلال الحصة.

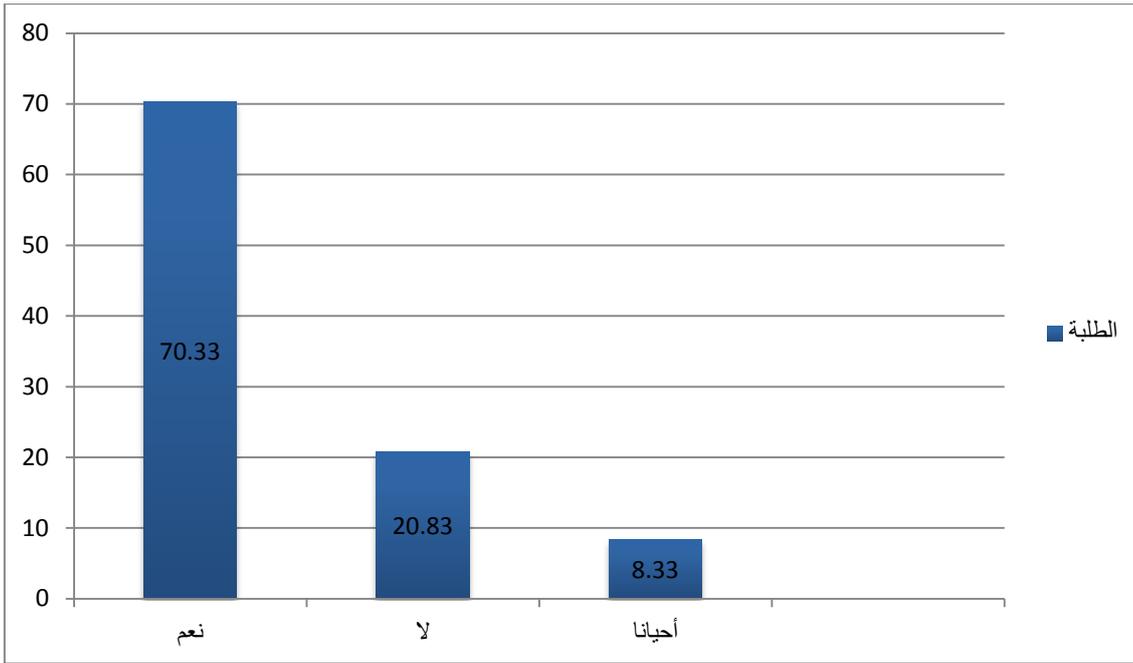
المحور الثاني:ظروف الحصة تؤثر في الأداء المهاري لدى طلبة تخصص كرة الطائرة.

س7:هل تؤثر شخصية الأستاذ على أدائك المهاري خلال الحصة ؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	17	5	2	24
النسبة المئوية	%70,83	%20,83	08,33%	%100
كا ² المحسوبة	15,75			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (8): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص تأثير شخصية الأستاذ على أدائك المهاري خلال الحصة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 8 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية. الاستنتاج:نستنتج أن أغلب الطلبة يوافقون على أن شخصية الأستاذ تؤثر على أداء المهاري خلال الحصة.



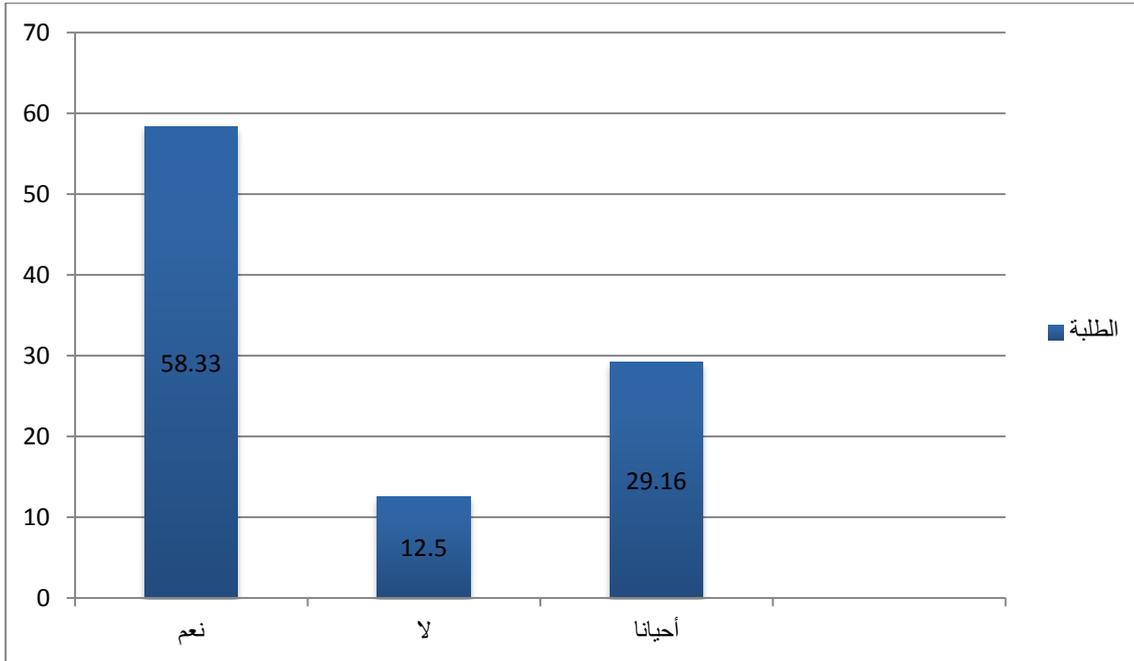
الشكل (7): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص تأثير شخصية الأستاذ على أدائك المهاري خلال الحصة.

س8: هل يظهر عليك بعض الضغط والتردد قبل الحصة؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	14	3	7	24
النسبة المئوية	%58,33	%12,5	29,16%	%100
كا ² المحسوبة	7,75			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (9): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص ظهور عليك بعض الضغط والتردد قبل الحصة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 9 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يظهر عليهم بعض الضغط والتردد قبل الحصة.



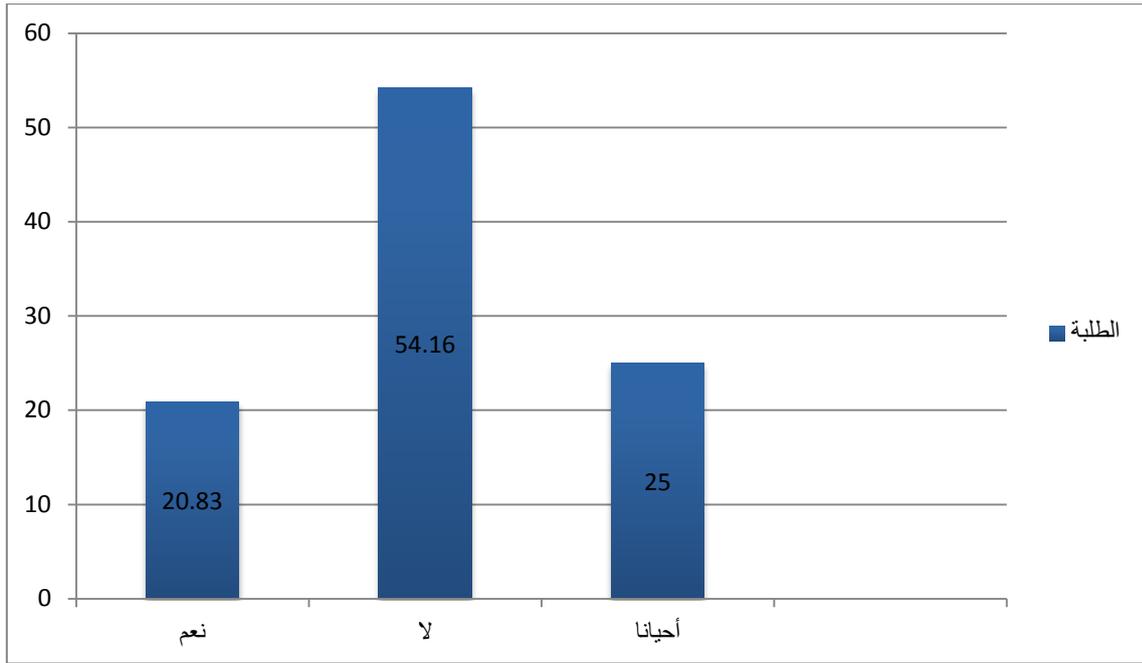
الشكل (8): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص ظهور عليك بعض الضغط والتردد قبل الحصة.

س9: هل تشعر بالراحة قبل وأثناء الحصة؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	5	13	6	24
النسبة المئوية	%20,83	54,16%	25%	%100
كا ² المحسوبة	4,75			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (10): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص شعور بالراحة قبل وأثناء الحصة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 10 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض الطلبة لا يشعرون بالراحة قبل وأثناء الحصة فيما يرى الآخرين عكس ذلك.



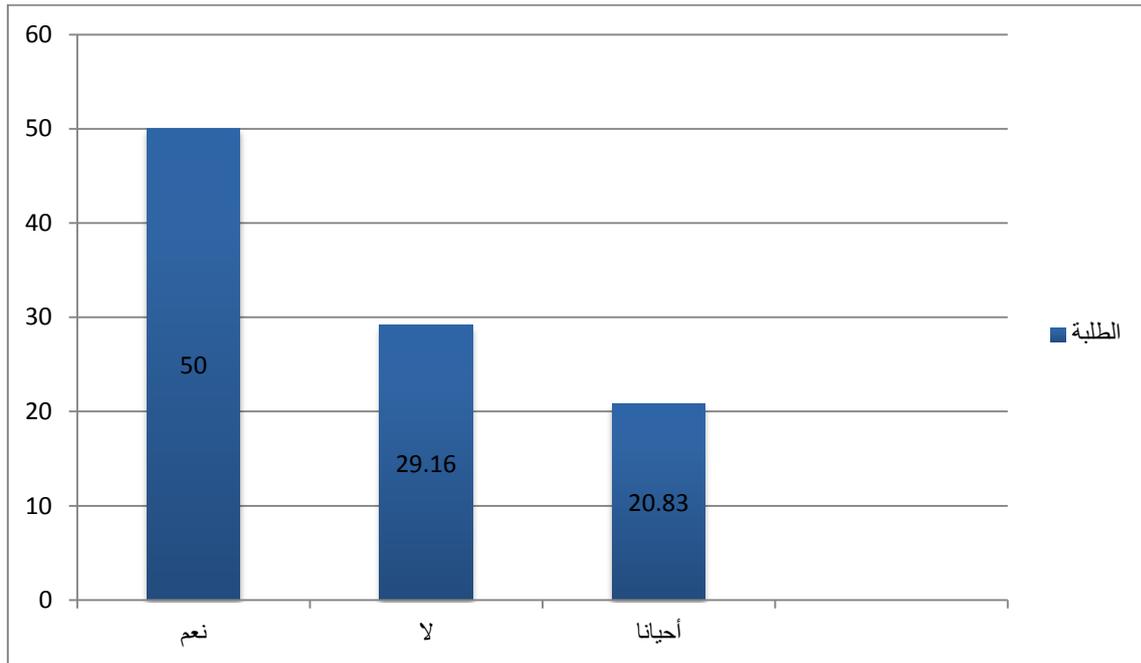
الشكل (9): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص شعور بالراحة قبل وأثناء الحصة.

س10: لديك رغبة في المشاركة وإظهار أدائك مهما كان ضغط الحصة؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	12	7	5	24
النسبة المئوية	50%	29,16%	20,83%	100%
كا ² المحسوبة	3,25			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (11): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص لديك رغبة في المشاركة وإظهار أدائك مهما كان ضغط الحصة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 11 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض الطلبة لديهم رغبة في المشاركة وإظهار أدائهم مهما كان ضغط الحصة فيما يرى الآخرون عكس ذلك.



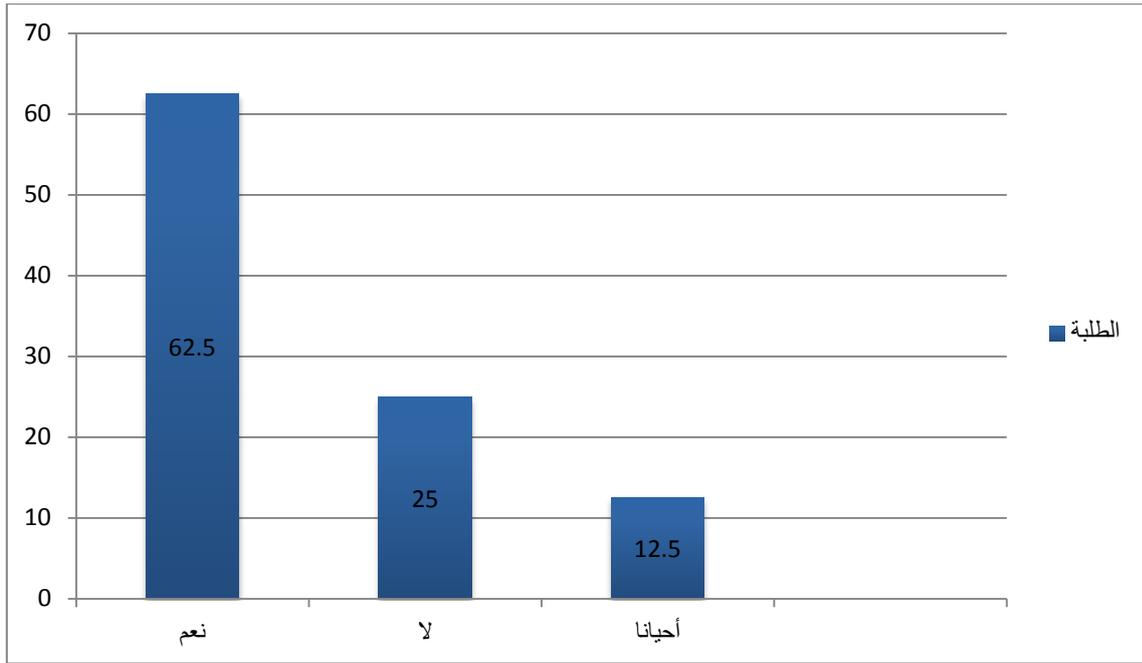
الشكل (10): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص لديهم رغبة في المشاركة وإظهار أدائهم مهما كان ضغط الحصة.

س11: هل تشعر بالفشل المفاجئ أثناء الحصة؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	15	6	3	24
النسبة المئوية	%62,5	%25	12,5%	%100
كا ² المحسوبة	9,74			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (12): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص شعور بالفشل المفاجئ أثناء الحصة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 12 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يشعرون بالفشل المفاجئ أثناء الحصة.



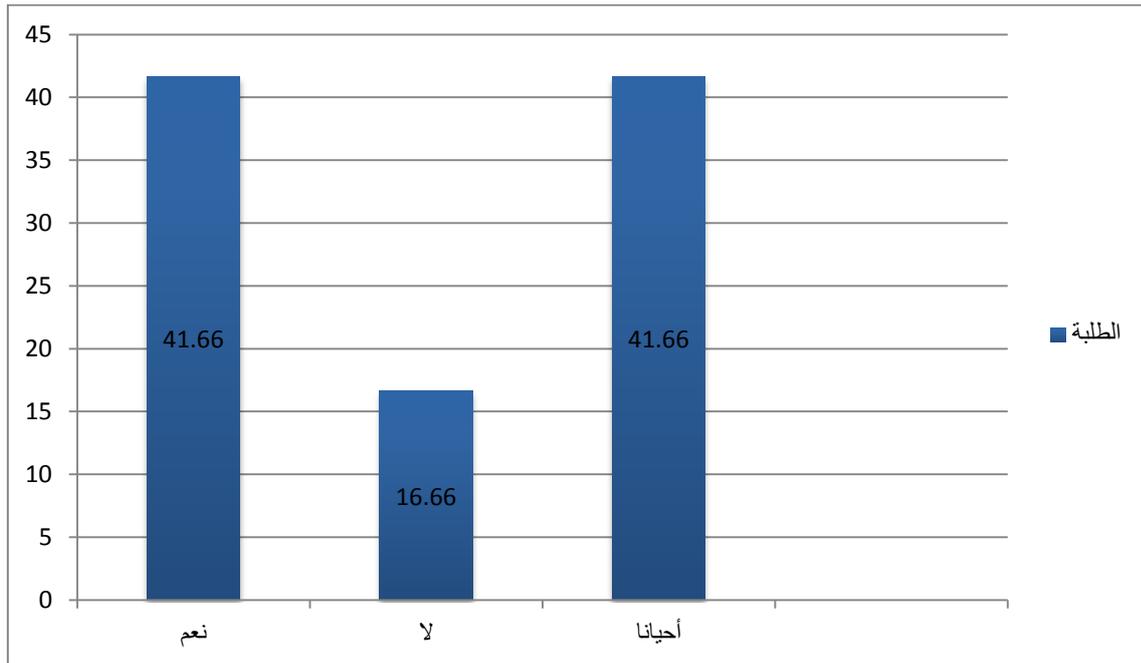
الشكل (11): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص شعور بالفشل المفاجئ أثناء الحصة.

س12: هل يؤثر برنامج الأستاذ على أدائك المهاري أثناء الحصة التعليمية ؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	10	4	10	24
النسبة المئوية	%41,66	%16,66	41,66%	%100
ك ² المحسوبة	3			
ك ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (13): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² الطلبة فيما يخص تأثير برنامج الأستاذ على الأداء المهاري أثناء الحصة التعليمية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 13 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض الطلبة يرون أن برنامج المدرب يؤثر على أدائهم المهاري أثناء الحصة التعليمية.



الشكل (12): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص تأثير برنامج الأستاذ على الأداء المهاري أثناء الحصة التدريبية.

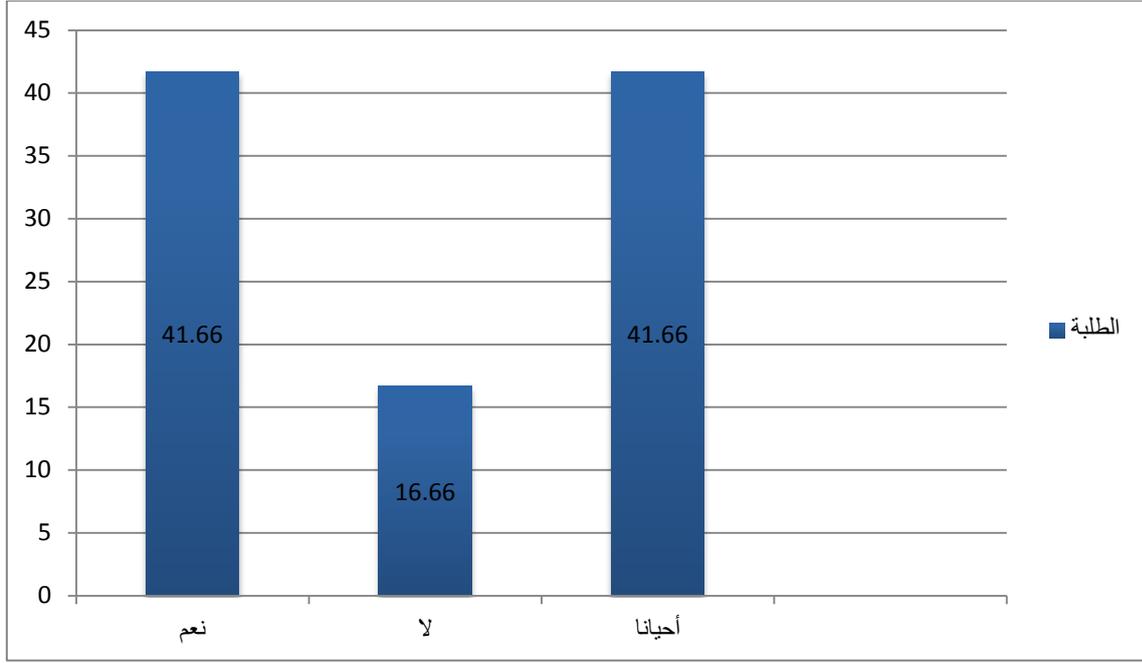
س13: هل سوء الأداء المهاري لزميل واحد أو زميلين يؤثر على أدائك أثناء الحصة؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	13	4	7	24
النسبة المئوية	%54,16	%16,66	29,16%	%100
كا ² المحسوبة	5,25			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (14): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص سوء الأداء المهاري لزميل واحد أو زميلين يؤثر على الأداء أثناء الحصة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 14 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبين يوافقون على أن سوء الأداء المهاري لزميل واحد أو زميلين يؤثر على أدائنا أثناء الحصة فيما يرى الآخرين عكس ذلك.



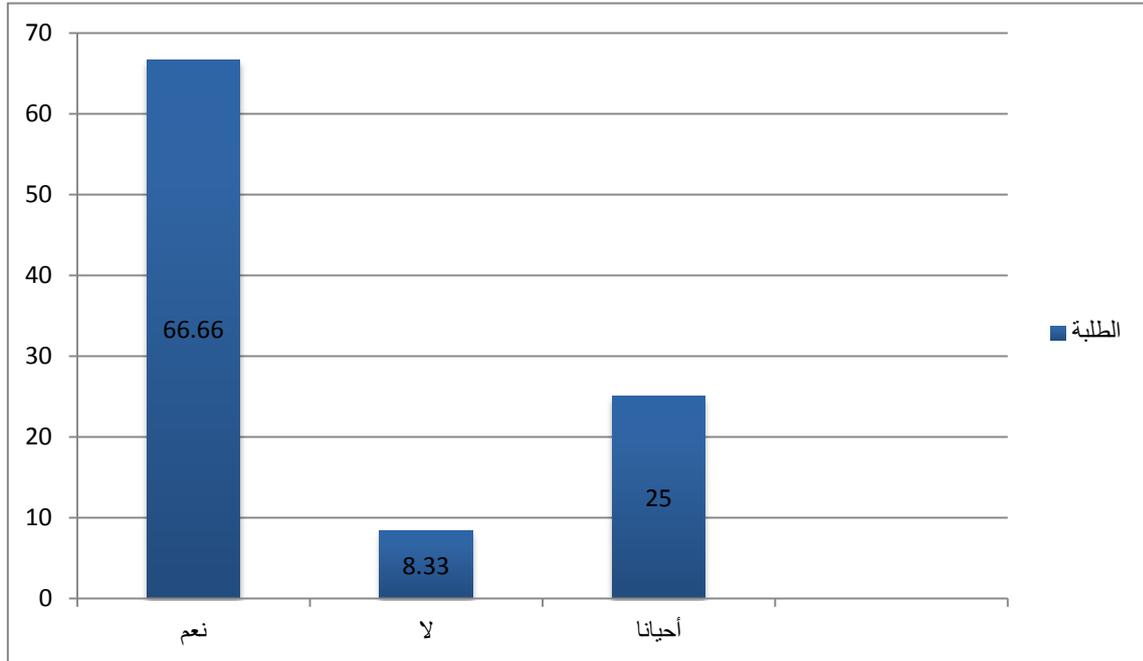
الشكل (13): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص سوء الأداء المهاري لزميل واحد أو زميلين يؤثر على أدائي أثناء الحصة.

س14: هل يتراجع أدائك إذا ضايقك أحد الزملاء؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	16	2	6	24
النسبة المئوية	%66,66	%8,33	25%	%100
كا ² المحسوبة	13			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (15): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص تراجع الأداء إذا ضايقك أحد الزملاء.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 15 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات للطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يتراجع أدائهم إذا ضايقهم أحد الزملاء.



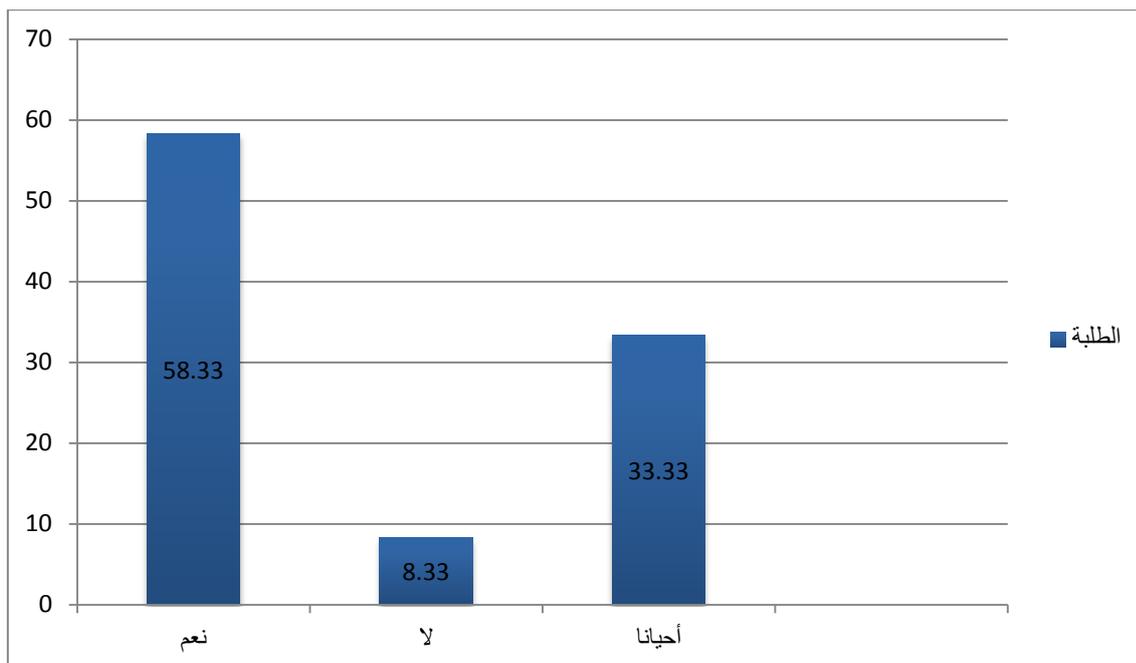
الشكل (14): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص تراجع الأداء إذا ضايقهم أحد الزملاء.

س15: هل ينقص أدائك المهاري إذا طالت مدة الحصة؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	14	2	8	24
النسبة المئوية	%58,33	%8,33	33,33%	%100
كا ² المحسوبة	9			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (16): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص نقص الأداء المهاري إذا طالت مدة الحصة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 16 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة ينقص أدائهم المهاري إذا طالت مدة الحصة.



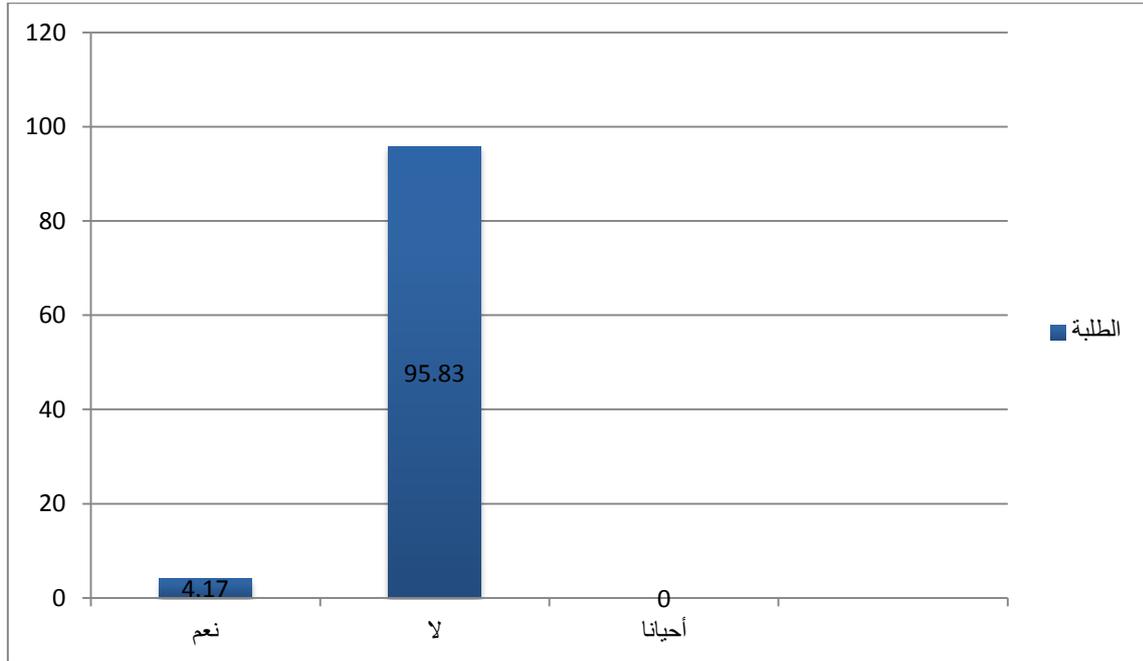
الشكل (15): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص نقص الأداء المهاري إذا طالت مدة الحصة. - المحور الثالث: نقص التحضير النفسي يؤثر على الأداء المهاري.

س16: هل يوجد في معهدكم محضر نفسي؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	1	23	00	24
النسبة المئوية	4,17%	95,83%	00%	100%
كا ² المحسوبة	42,25			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (17): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص وجود في معهدكم محضر نفسي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 17 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أنها يوجد في المعهد محضر نفسي.



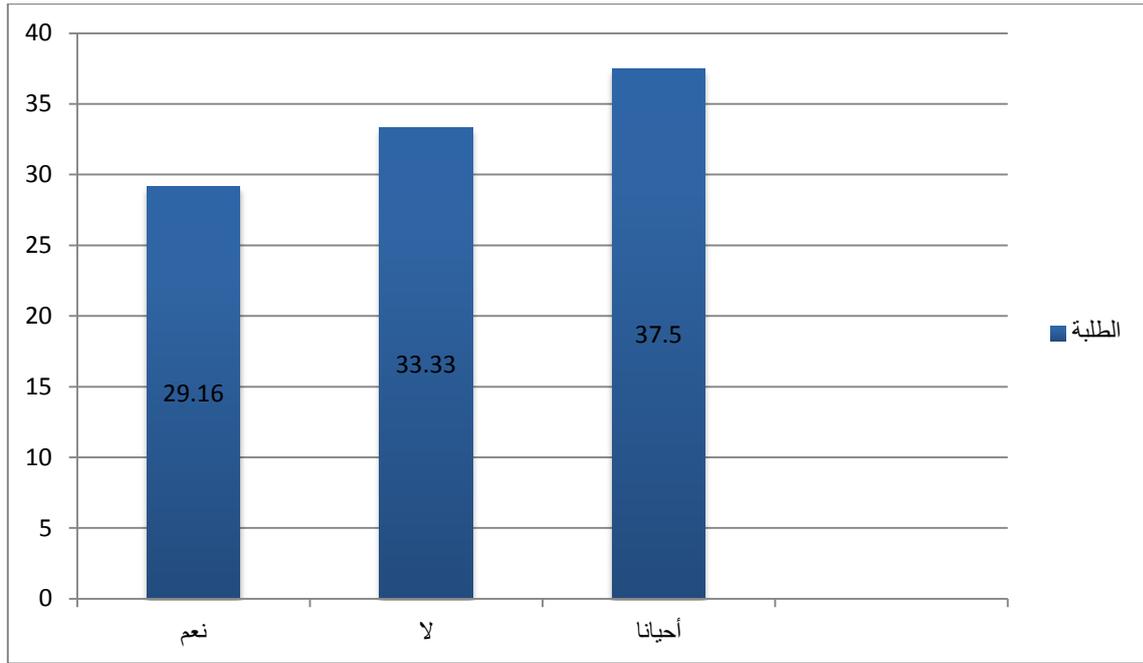
الشكل (16): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص وجود محضر نفسي في المعهد.

س17: هل تقومون بالتحضير النفسي قبل بداية الحصة؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	7	8	9	24
النسبة المئوية	%29,16	%33,33	37,5%	%100
كا ² المحسوبة	0,25			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (18): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص قيام بالتحضير النفسي قبل بداية الحصة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 18 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض الطلبة يقومون بالتحضير النفسي قبل بداية الحصة وبعض الآخر لا يقوم بالتحضير النفسي ، أما بعض الفئة فأحيانا تقوم بالتحضير النفسي قبل بداية الحصة.



الشكل (17): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص قيام بالتحضير النفسي قبل بداية الحصة.

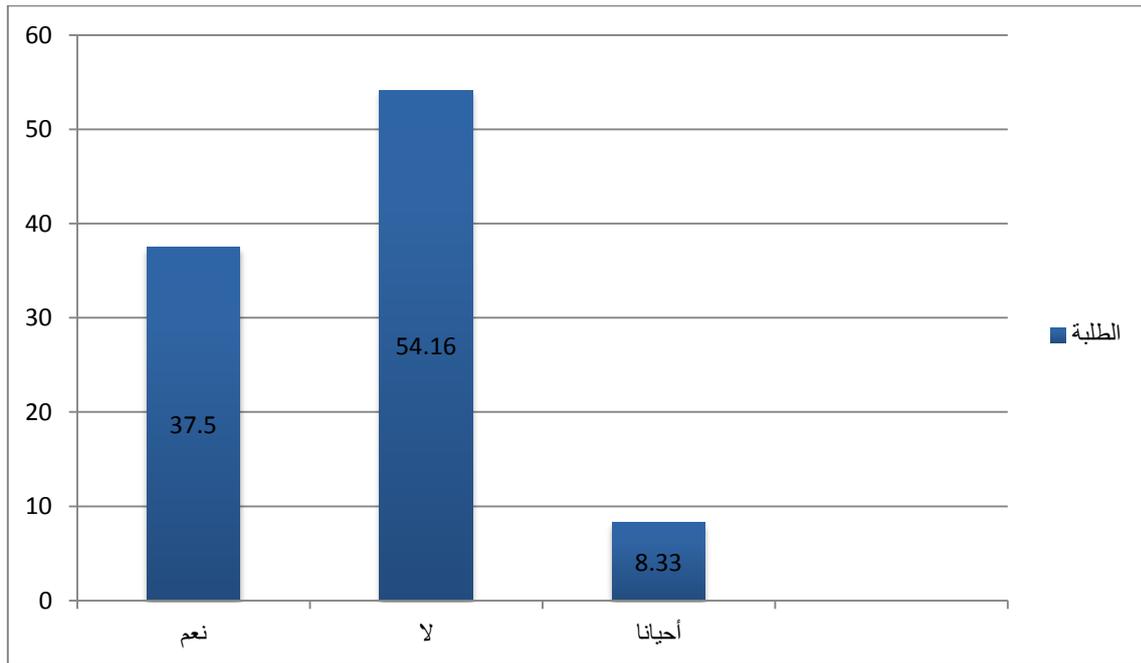
س18: هل لدى الأستاذ التزام كبير بالتحضير النفسي؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	9	13	2	24
النسبة المئوية	37,5%	54,16%	8,33%	100%
كا ² المحسوبة	7,75			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (19): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص لدى الأستاذ التزام كبير بالتحضير النفسي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 19 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يوافقون على أن الأستاذ ليس لديه التزام كبير بالتحضير النفسي.



الشكل (18): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص لدى الأستاذ التزام كبير بالتحضير النفسي.

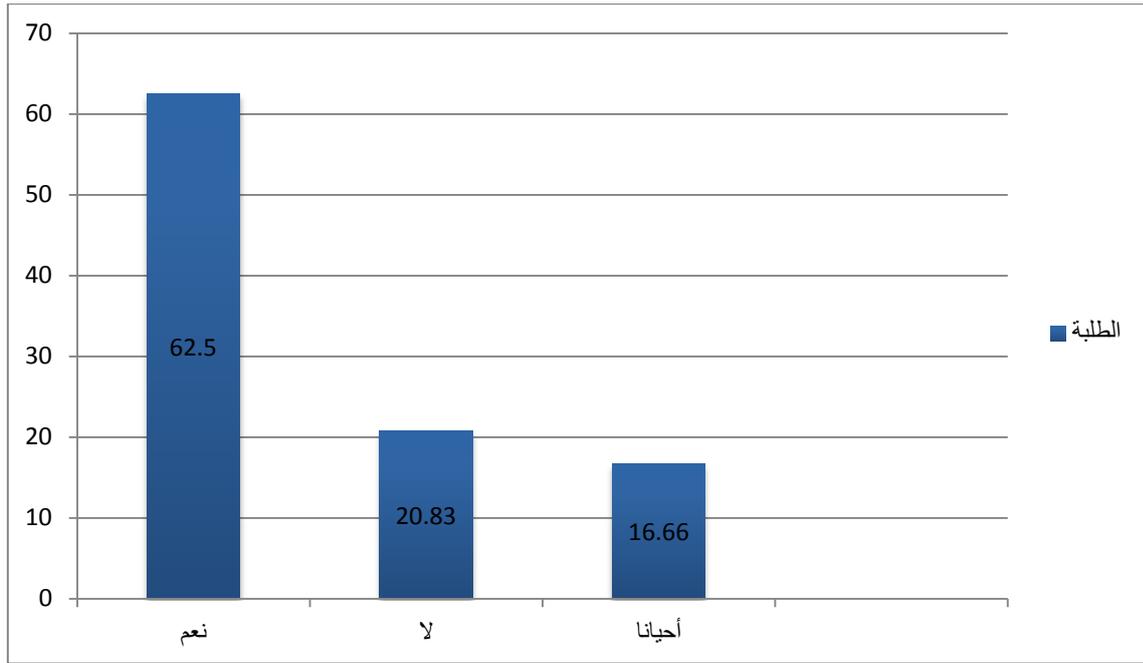
س19: هل يرتفع مستواك وأدائك المهاري كلما قمتم بالتحضير النفسي؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	15	5	4	24
النسبة المئوية	%62,5	%20,83	16,66%	%100
كا ² المحسوبة	9,25			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (20): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص ارتفاع المستوى والأداء المهاري.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 20 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة كلما قاموا بالتحضير النفسي ارتفع المستوى والأداء المهاري.



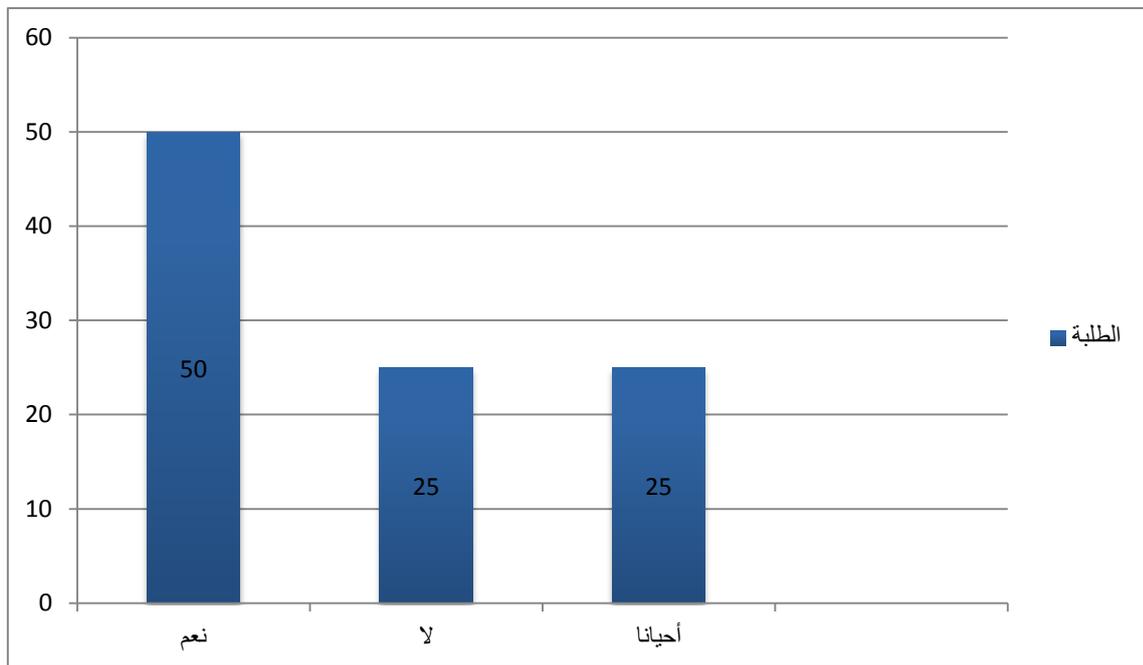
الشكل (19): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص ارتفاع المستوى والأداء المهاري كلما قاموا بالتحضير النفسي.

س20: هل يقل شعورك بالخوف والقلق كلما قمت بالتحضير الجيد؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	12	6	6	24
النسبة المئوية	%50	%25	25%	%100
كا ² المحسوبة	3			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (21): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص قلّة الشعور بالخوف والقلق كلما قاموا بالتحضير الجيد.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 21 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض الطلبة يقل شعورهم بالخوف والقلق كلما قاموا بالتحضير الجيد أما الآخرين فهناك لا يقل شعوره بالخوف والقلق، وهناك بعض اللاعبين في بعض الأحيان يقل شعورهم بالخوف والقلق.



الشكل (20): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص يقل شعوري بالخوف والقلق كلما قمت بالتحضير الجيد.

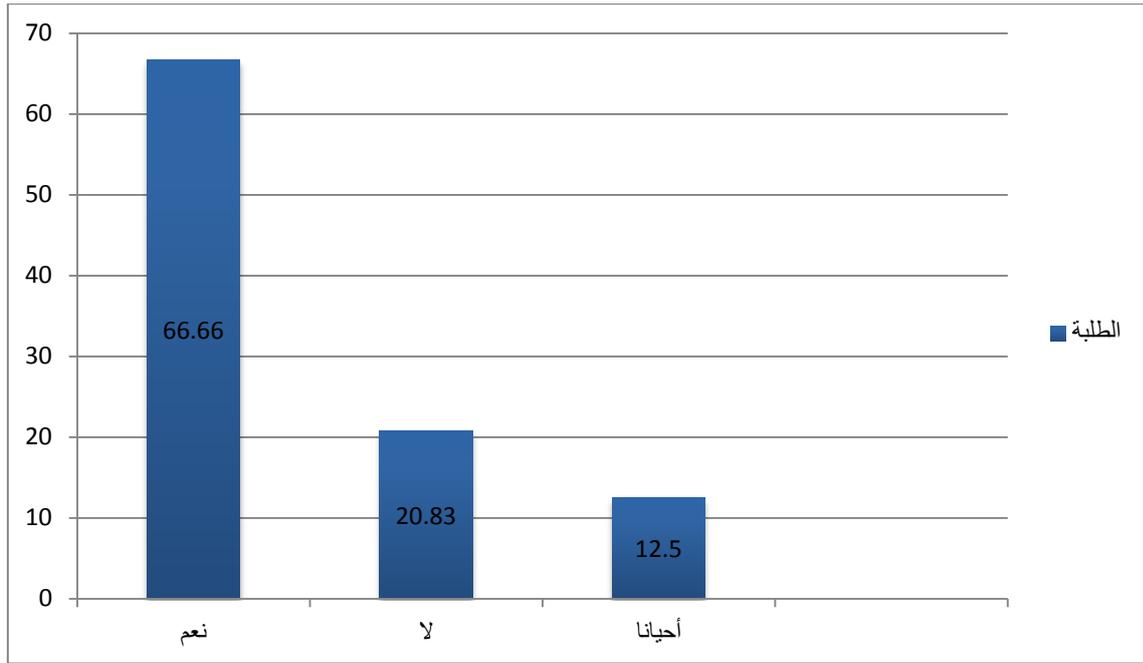
س21: هل طبيعة التحضير النفسي أثر على نتيجة أدائك أثناء الحصة؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	16	5	3	24
النسبة المئوية	%66,66	%20,83	12,5%	%100
كا ² المحسوبة	12,25			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (22): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص طبيعة التحضير النفسي أثر على الأداء أثناء الحصة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 22 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات للطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يرون أن طبيعة التحضير النفسي له أثر على الأداء أثناء الحصة.



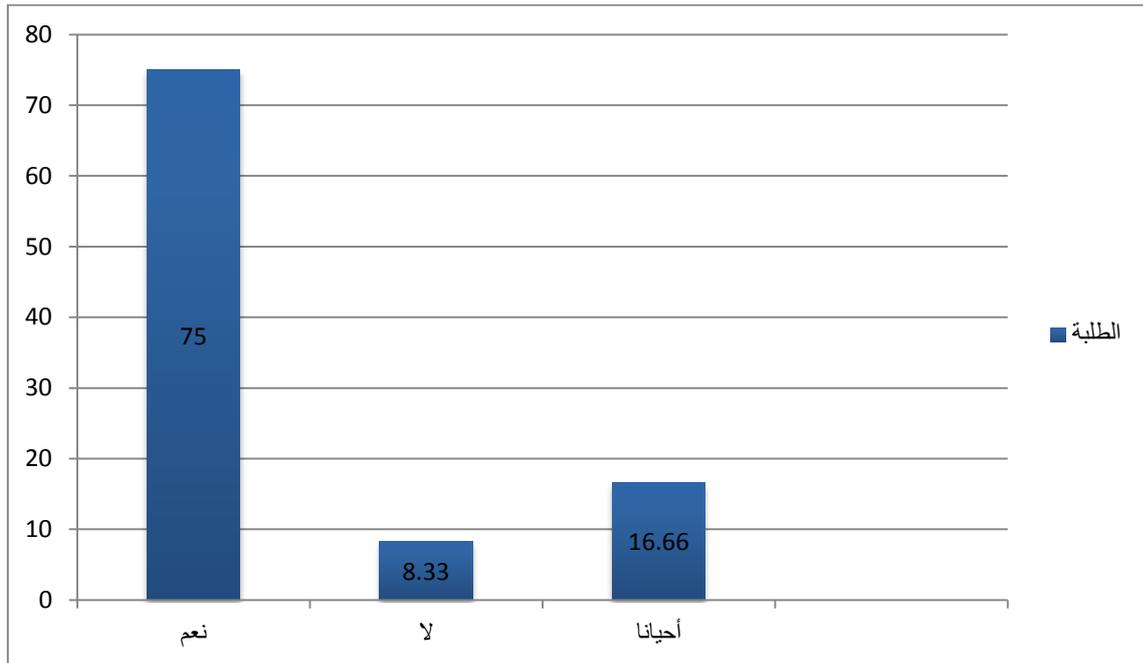
الشكل (21): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص طبيعة التحضير النفسي وأثره على الأداء أثناء الحصة.

س22: هل للتحضير النفسي تأثير ايجابي على أدائك المهاري؟

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
الطلبة	18	2	4	24
النسبة المئوية	75%	8,33%	16,66%	100%
كا ² المحسوبة	19			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (23): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للطلبة فيما يخص التحضير النفسي تأثير ايجابي على الأداء المهاري.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 23 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يوافقون على أن التحضير النفسي له تأثير ايجابي على الأداء المهاري.



الشكل (22): يمثل النسب المئوية حسب الطلبة فيما يخص التحضير النفسي و تأثيره الايجابي على الأداء المهاري.

2-2- الإستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث ، وفي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

الحالة النفسية تؤثر على مستوى الأداء المهاري وهذا راجع إلى ضغوطات النفسية التي يتلقاها الطلبة.

- ظروف الحصة تؤثر في الأداء المهاري لدى لاعب كرة الطائرة وهذا راجع إلى شخصية الأستاذ والبرنامج الذي يقوم بتعديده وسير الحصة ، وكذلك مستوى الطلبة.

- طبيعة التحضير النفسي تؤثر على الأداء المهاري، فالتحضير النفسي يقلل من الضغوطات على الطلبة، مما يؤثر بالإيجاب على مستوى أداء الطلبة.

مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال عرض و تحليل النتائج تبين لنا أن الحالة النفسية لها تأثير كبير على مستوى الأداء المهاري عند طلبة تخصص كرة الطائرة، و هذا راجع لدورها الأساسي في اتزان الطالب، كما اتضح لنا ان هناك علاقة بين الحالة النفسية للطالب و أدائه المهاري، فكلما كانت الحالة النفسية جيدة ساهم ذلك في تحسين و تطوير الأداء المهاري، والعكس صحيح، فكلما كانت معاملة الأستاذ و الزملاء جيدة يتحسن الأداء المهاري للطالب خصوصا عندما يكون رفقة مجموعته المفضلة من الزملاء ومن هنا تبين أن الفرضية المطروحة بأن الحالة النفسية لها تأثير كبير على مستوى الأداء المهاري عند طلبة تخصص كرة الطائرة صحيحة.

مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال عرض و تحليل النتائج السابق اتضح لنا أن ظروف الحصة تؤثر على الأداء المهاري للطلبة، ذلك من خلال شخصية الأستاذ و طبيعة و ظروف الحصة و مختلف البرامج التي يقوم بها الأستاذ أثناء الموسم الجامعي و التي تؤثر بشكل كبير على نفسية الطالب بحيث تظهر بعض الضغوطات و التردد لدى الكثير قبل الحصة و الشعور المفاجئ بالفشل أثناء الحصة وهذا ما يعود سلبا على الأداء المهاري للطلبة بالتالي تأكدت صحة الفرضية المطروحة بأن ظروف الحصة تؤثر على الأداء المهاري لطلبة تخصص كرة الطائرة.

مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال عرض و تحليل النتائج السابقة، تبين لنا أن أغلب الطلبة لا يقومون بالتحضير النفسي قبل الحصة، وهذا ما يؤدي إلا التأثير على أدائهم المهاري من خلال مختلف الضغوطات النفسية و عدم الارتياح النفسي قبل الحصة، بحيث يقل الشعور بالخوف و القلق كلما كان هناك تحضير نفسي جيد و التزام كبير من الأستاذ للقيام بعملية التحضير النفسي، ومن هنا يتبين أن فرضيتنا المطروحة صحيحة بحيث ينقص مستوى الأداء المهاري مع نقص التحضير النفسي.

الاقتراحات والتوصيات:

على ضوء ما أسفرت عليه النتائج الدراسة والاستنتاجات التي توصلنا إليها وبغية الاستفادة من التغيير الضروري نود إعطاء التوصيات التالية:

- ضرورة التحضير النفسي الجيد لتحسين الأداء المهاري في الجامعات

- ضرورة إجراء دراسات أخرى للضغط النفسي على عينات لمراحل أخرى وعلى متغيرات أخرى

- توفير مختلف المصادر والمراجع في التربية البدنية و الرياضية في مجال الضغط النفسي في مختلف مكاتب المؤسسات والمصادر الأخرى وغيرها

- استخدام التحضيرات النفسية لما لها من فائدة في تحسين مستوى الأداء المهاري في كرة الطائرة

خاتمة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة الميدانية وهذا بعد المعالجة الإحصائية، و من خلال نتائج الإختبارات و تحليل الاستبيان اتضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لمجموعات البحث كما هو واضح في الجداول السالف ذكرها سابقا حيث توصل الطلبة الباحثون إلى استنتاجات للفرضيات المطروحة وتم مناقشتها بعد دراسة إحصائية شاملة ملخصة في جداول وأشكال بيانية للوصول إلى النتيجة المراد البحث عنها من خلال الدراسة و لبلوغ أهداف البحث المنشودة.

الخلاصة العامة:

لقد تم التطرق إلى دراسة الضغط النفسي وعلاقته بالأداء المهاري لطلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص كرة الطائرة وكان هدفنا من هذه الدراسة الإشارة إلى الجوانب النفسية و معرفة مدى أهميتها وعلاقتها بالأداء المهاري للطلبة، وجدنا أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية تجيب عن الفرضية العامة بحيث أن هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي و الأداء المهاري لطلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص كرة الطائرة ،

كما تم تحقيق الفرضيات المطروحة في البداية، و أن الحالة النفسية لها تأثير كبير على مستوى أداء الطلبة وهذا راجع إلى دورها الأساسي في الاتزان الطالب ومنه فان عملية التحضير النفسي أمر مهم جدا في تسيير الحصة، فكلما كان التحضير النفسي جيد انعكس إيجابا على أداء الطلبة والعكس صحيح كما أن الحصة لا بد إن لا تخلوا من الأمور التي تعالج الجوانب النفسية المختلفة للطالب فظروف الحصة تحدد بهذه الجوانب.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر و المراجع:

- اسامة كامل راتب. (2000). *الضغوط النفسية*. عمان: دار النور للنشر والتوزيع.
- الباسطي، ا. ع. (1998). *أسس وقواعد التدريب الرياضي*. الاسكندرية، مصر : منشأة المعارف.
- الجواد، ح. ع. (1964). *كرة الطائرة المبادئ الأساسية*. بيروت: دار العلم للملايين.
- الطالب بلعدي. (2015). *تأثير الضغط النفسي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة، ماستر*. البويرة الجزائر: جامعة البويرة.
- الطالب رشيد بن عيسى وآخرون. (2017). *تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات صنف الأشبال، ليسانس*. الجلفة.
- العبدى. (1990). *الضغوط النفسية*.
- القواعد الاساسية لكرة الطائرة. (1993-1996). *الفدرالية الدولية لكرة الطائرة*.
- الهاشمي لوكيا و آخرون. *الاجهاد لدى الكنتيين الجامعيين، مشروع بحث ج. 2*.
- الوحاشي، م. ع. (2006). *الكرة الطائرة للبنات والأولاد*. بيروت: الشركة العربية للنشر والتوزيع.
- امل بنت سلامة شمان. (2006). *مصادر ضغوط العمل التنظيمية لدى مشرفات اداريات، رسالة التربية للعلوم التربوية النفسية، ع. 26*.

أنويا ، ا. ت. (2001). دليل الرياضي للاعداد النفسي ، ط. 1 عمان -الأردن :دار وائل.

بن مصمودي علي .(2011). الضغط النفسي استراتيجيات و مواجهات .مجلة الحكمة.

بوعلي نور الدين .(1993). إجهاد العمال و دور تقدير الذات في التقليل من آثار الضوضاء و الإنتاج، رسالة ماجستير .قسنطينة :جامعة قسنطينة.

جيرمي سترانكس .(2003). الصحة و السلامة في العمل، ترجمة :لهاء شاهين، ط 1 القاهرة :مجموعة النيل العربية.

حب الله ،ع .س .(2001). الكرة الطائرة -الجزء الأول .القاهرة :دار الفكر العربي.

حسان زيدان .(1994). السلامة الصحية المهنية، ط 1 عمان :دار الفكر.

حسن أحمد الشافعي .(2004). التحليل الاحصائي للتربية البدنية و الرياضية . الاسكندرية :دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.

حسن شحاتة ،ز . ا .(2003). معجم المصطلحات التربوية و النفسية ، ط 1 لبنان :الدار المصرية اللبنانية.

حسين أبو شحانة .(2000). التلوث الضوضائي و أعانة التنمية ط 1 مصر :الدار العربية للكتاب.

حسين ،ق .ح .(1998). الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، ط 1 الأردن :دار الفكر للنشر والتوزيع .

حكمت ,حسام محمد2016بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة و علاقتها
بمتموى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم دار العلم و الايمان للنشر و التوزيع
حمدي ياسين و آخرون .علم النفس الصناعي و التنظيمي بين النظرية و التطبيق .
دار الكتاب الحديث.

خطايبية ،أ. ز .(1996) .موسوعة الكرة الحديثة ط .1عمان ,الأردن :دار الفكر
للطباعة و النشر و التوزيع.

د.فرج عبدالقادر طه و آخرون .علم النفس و التحليل النفسي، ط .1بيروت :دار
النهضة العربية .

د.محسن على عطية أستاذ مناهج وطرق التدريس .(2009) .البحث العلمي في
التربية مناهجه،أدواته،وسائله الإحصائية .عمان :دار المناهج .

راتب ،أسامة كامل .(1997) .علم نفس الرياضة .مصر :دار الفكر العربي ، ط .2.

رشيد ،ع .ع .(1987) .كرة الطائرة تكتيك و التكتيك الفردي .بغداد :كلية التربية
الرياضية ،جامعة بغداد .

رضوان ،م .ن .(1992) .مقدمة في التقويم والتربية البدنية ،ط .3.القاهرة :دار الفكر
العربي .

سالم ،م .(2008) .حول كرة الطائرة ط .2.بيروت ،لبنان :منشورات مؤسسة المعارف.

صدر ،ع .م .(2001) .تاريخ تعليم كرة الطائرة تدريب،تحليل،قانون ط .1.بيروت :دار
الفكر العربي.

عبد الرحمان بن أحمد محمد هيجان (1998). *ضغوط العمل*. الرياض: معهد الإدارة العامة.

عبد العزيز بن عبد الحسيني (2007). *ضغوط الحياة و التعايش معها*. السعودية: دار الكنوز، اشبيليا، ط.2

عبد الغفار عروسي، د. ع. (2004). *دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين، مذكرة ليسانس غير منشورة*. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر.

عبدالقادر، ع. (1988-1989). *ثقافة بدنية للاعبي كرة الطائرة مرحلة 11-15 سنة*.

عبدالله، م. ق. *مدخل الى الصحة النفسية*. ط.1 عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان.

عبد، ح. ا. (2002). *الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم*. ط.1 الاسكندرية مصر: دار الاشعاع الفنية.

عريس نصر الدين (2017). *استراتيجية تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي*. تلمسان: جامعة أبي بكر بلقايد.

علي، ط. م. (1999). *كرة الطائرة - تاريخ (تاريخ، تعلم، تدريب، تحليل، قانون، ط. 1)*. القاهرة: دار الفكر العربي.

عمار الطيب كشرود (1995). *عمار الطيب كشرود: علم النفس الصناعي و التنظيمي الحديث، مفاهيم و نظريات ط. 1*. بنغازي، ليبيا: دار الكاتب الوطنية.

فريد بن مداسي وعبد القادر شيباني. (2009). *أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية*. الجزائر: جامعة المسيلة.

فهيم ز. (2001-2004). *القواعد الرسمية لكرة الطائرة*. مصر: دار المعارف للنشر.

فهيم ز. (1990). *كرة الطائرة ط 1*. الأردن: الاتحاد الدولي لكرة الطائرة.

كوبك نرتس. (2006). *كيف نتغلب على الضغوط النفسية في العمل*، ترجمة محمد حداد. دار الفاروق للنشر و التوزيع.

محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبن. (1996). *القياس فبي التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي*، ط 3. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

محمد صبحي. (1999). *القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية*، ج 1، ط 3. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). *الأسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية*. عمان، الأردن: دار الفكر العربي.

معتوق، فريديك. (1998). *معجم العلوم الاجتماعية*. بيروت، لبنان: اكااديمية بيروت لبنان.

مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي). جوان. (1996) الجزائر: مديرية التعليم الثانوي.

منصوري مصطفى. (2009). *الضغط النفسي و تأثيره على اداء الرياضي خلال المنافسة، ليسانس*. مستغانم، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم.

وجدي مصطفى الفاتح ,م .ل .الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب .
وجدي مصطفى الفاتح ,م .ل .(2001). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب
والمدرب ,ط .2.القاهرة مصر.

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استبيان خاص بالطلبة

عزيزي الطالب:

في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري لطلبة سنة ثالثة ليسانس بمعهد التربية البدنية و الرياضية تخصص كرة الطائرة.

ستجد فيما يلي مجموعة من العبارات تهدف إلى الكشف عن علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة.

أمام كل عبارة من الخانة التي ترى أنها تنطبق أكثر عليك يرجى وضع إشارة (X)، مع عدم وضع أكثر من علامة واحدة أمام كل عبارة. نأمل أن تكون الإجابة دقيقة جداً، علماً بأنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأن الاختيار يعبر عن رأيك فقط، وهذه المعلومات سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط. ولكم منا فائق الاحترام و التقدير.

الموسم الجامعي: 2019/2018

الأسئلة :

أحيانا	لا	نعم	الفقرات	
			هل أنت راض على أدائك المهاري عندما لا تكون في حالة نفسية جيدة	1
			تتلقى معاملة حسنة من طرف الأستاذ و الزملاء	2
			يولد حديث زملائك عن أدائك حالة من النرفزة و الانزعاج	3
			يتراجع أدائك كلما أحسست بالغضب أو القلق	4
			يتحسن أدائك المهاري كلما تكون رفقة مجموعتك المفضلة من الزملاء	5
			هل تؤثر مشاكلك العاطفية على أدائك خلال الحصة	6
			تؤثر شخصية الأستاذ على أدائك المهاري خلال الحصة	7
			يظهر عليك بعض الضغط و التردد قبل الحصة	8
			هل تشعر بالراحة قبل و أثناء الحصة	9
			لديك الرغبة في المشاركة و إظهار أدائك مهما كان ضغط الحصة	10
			تشعر بالفشل المفاجئ أثناء الحصة	11
			هل برنامج الأستاذ يؤثر على أدائك المهاري أثناء الحصة التعليمية	12
			سوء الأداء المهاري لزميل واحد أو زميلين يؤثر على أدائك أثناء الحصة	13
			هل يتراجع أدائك إذا ضايقك احد الزملاء	14
			ينقص أدائك المهاري إذا طالت مدة الحصة	15

			هل يوجد في معهدكم محضر نفسي	16
			هل تقومون بالتحضير النفسي قبل بداية الحصة	17
			هل لدى الأستاذ التزام كبير بالتحضير النفسي	18
			يرتفع مستواك وأدائك المهاري كلما قمت بالتحضير النفسي	19
			يقل شعوري بالخوف والقلق كلما قمت بالتحضير الجيد	20
			هل لطبيعة التحضير النفسي أثر على أدائك المهاري	21
			هل للتحضير النفسي تأثير ايجابي على أدائك المهاري	22

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة تحكيمية

أساتذتنا الكرام نظرا لمستواكم العلمي و خبرتكم في مجال البحث العلمي يسرنا أن

نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التحكيمية، و هذا في إطار إنجاز مذكرة ضمن

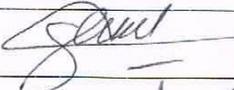
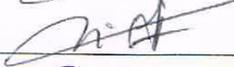
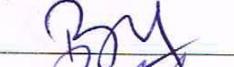
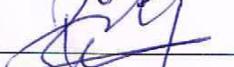
متطلبات نيل شهادة ليسانس تحت عنوان:

علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري لطلبة سنة ثالثة ليسانس بمعهد التربية البدنية و

الرياضية تخصص كرة الطائرة.

لذا نرجو من سيادتكم إبداء رأيكم حول هذا الاستبيان لكي نتمكن من الوصول إلى

نتائج دقيقة في هذا البحث العلمي.

الإمضاء	الدرجة العلمية	اسم الأستاذ
	أ. م. ب.	لسوسى عبد الحرج
	أ. م. ب.	حسيبي بلقاسم
	أ. م. ب.	بن مبروك الحاج
	أ. م. ب.	ب. بوفنتوح

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير