



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية



القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير الرياضي النفسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التحضير الرياضي النفسي بعنوان:

## واقع لعبة الكرة الطائرة باستخدام التدريب العقلي

بحث وصفي أجري على عينة مدربي الكرة الطائرة بولاية مستغانم

من إعداد:

عبد النبي حاج

تحت إشراف:

• أ.د/ عبد الدايم عدة

السنة الجامعية: 2023-2024

# إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هاته الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هاته ثمرة  
الجهد والنجاح بفضل سبحانه وتعالى، ممدي الى:

إلى الوالدين الكريمين إلى الأختوة

إلى الزوجة الكريمة ابني سعد الدين وبناتي

إلى الأصدقاء دفعة ماستر تحضير نفسي 2024.

إلى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية كل باسمه خاصة الأستاذ المشرف الدكتور  
"معدة عبد الدايم" والأستاذ "أبو مسجد"

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في هذا العمل المتواضع

## شكر وعرفان

مع كل الشكر والتقدير لجميع من ساعدني في الحصول على البيانات اللازمة لإتمام

هذا العمل أشكر كذلك لكل من علمنا حرفاً، كلمة، مقياساً شكرياً الأستاذي الذي

رافقني طيلة الوقت الدكتور المشرف "عبد الدائم عدة" البروفيسور

أود أن أشكر كذلك مدير المعهد الدكتور "مختار ميم" "بن لكل منصور". والدكتور

"بو مسجد" و "كوتشوك"

الى رئيس فريق الكرة الطائرة "ميت بلقاسم" وكل مدربي الكرة الطائرة لولاية

مستغاثم كل باسمه

## ملخص الدراسة:

هدف البحث إبراز واقع استخدام التدريب العقلي في الكرة الطائرة، وكان الفرض من الدراسة استخدام التدريب العقلي لدى مدربي الكرة الطائرة يرقى إلى المستوى المطلوب ، وتكونت عينة البحث من 13 مدربا للكرة الطائرة ببلدية حاسي ماماش بولاية مستغانم، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، تم الاعتماد على المنهج الوصفي لملائمته لموضوع البحث حيث قام الطالب بإعداد استبيان كأداة البحث تم توزيعه على العينة، وبعد مناقشة النتائج المتحصل عليها، توصل الطالب الباحث إلى صحة الفرضية العامة التي نصت على أن واقع استخدام التدريب العقلي لدى مدربي الكرة الطائرة يرقى إلى المستوى المطلوب وفي الأخير يوصي الطالب بتضمين التدريب العقلي في برنامج التدريب الرياضي وإدراج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم التدريبي وتكوين المدربين في هذا المجال.

### الكلمات المفتاحية:

- التدريب العقلي
- الكرة الطائرة

### **Résumé de l'étude :**

Le but de la recherche était de mettre en évidence la réalité de l'utilisation de l'entraînement mental dans le volleyball. L'hypothèse de l'étude était que l'utilisation de l'entraînement mental parmi les entraîneurs de volleyball atteindrait le niveau requis. L'échantillon de recherche était composé de 13 entraîneurs de volleyball. la commune de Hassi Mamache dans l'état de Mostaganem. L'étude a été basée sur l'approche descriptive appropriée au sujet de recherche, car l'étudiant a préparé un questionnaire comme outil de recherche qui a été distribué à l'échantillon. Grâce aux résultats obtenus, l'étudiant chercheur a atteint la validité de l'hypothèse générale, selon laquelle la réalité de l'utilisation de l'entraînement mental chez les entraîneurs de volleyball s'élève au niveau requis. Enfin, l'étudiant recommande d'inclure l'entraînement mental dans le programme d'entraînement sportif, y compris les psychologues. au sein du personnel de formation, et former des coachs dans ce domaine.

### **Les mots clés :**

- Entraînement mental
- Volley-ball

## **Abstract**

*The aim of the research was to highlight the reality of using mental training in volleyball. The hypothesis of the study was that the use of mental training among volleyball coaches would reach the required level. The research sample consisted of 13 volleyball coaches. the commune of Hassi Mamache in the state of Mostaganem. The study was based on the descriptive approach appropriate to the research topic, as the student prepared a questionnaire as a research tool which was distributed to the sample. Thanks to the results obtained, the student researcher achieved the validity of the general hypothesis, according to which the reality of the use of mental training among volleyball coaches rises to the required level. Finally, the student recommends including mental training in the sports training program, including psychologists. within training staff, and train coaches in this area.*

### **Keywords :**

- *Mental training*
- *Volleyball*

## قائمة الجداول والأشكال

### أ. قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
47	يمثل معامل الثبات والصدق لأداة البحث	01
50	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01)	02
51	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02)	03
52	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03)	04
53	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04)	05
54	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05)	06
55	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06)	07
56	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07)	08
57	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08)	09
58	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (09)	10
59	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (10)	11
60	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (11)	12
61	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (12)	13
62	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (13)	14
63	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (14)	15

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
50	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01)	01
51	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02)	02
52	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03)	03
53	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04)	04
54	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05)	05
55	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06)	06
56	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07)	07
57	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08)	08
58	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (09)	09
59	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (10)	10
60	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (11)	11
61	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (12)	12
62	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (13)	13
63	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (14)	14

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
ج	كلمة شكر
د	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجدول والأشكال
ي	قائمة المحتويات

### الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
05	4. أهداف البحث
05	5. مصطلحات البحث
06	6. الدراسات السابقة

### الإطار النظري

#### الفصل الأول: التدريب العقلي

11	تمهيد
12	1-1. مفهوم التدريب العقلي
13	2-1. أهداف التدريب العقلي
14	3-1. شروط التدريب العقلي
15	4-1. متطلبات التدريب العقلي
16	5-1. استخدامات التدريب العقلي
17	6-1. المراحل الرئيسية لتدريب القدرة العقلية
18	7-1. نظريات التدريب العقلي
19	8-1. المهارات العقلية الأساسية
22	9-1. الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي
24	خلاصة الفصل

#### الفصل الثاني: الكرة الطائرة

26	تمهيد
27	1-2. تعريف الكرة الطائرة
28	2-2. أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
30	2-3. الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة
31	2-4. المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
38	2-5. الإعداد الخططي في الكرة الطائرة
39	2-6. خطط اللعب بالكرة الطائرة
42	خلاصة الفصل

### الإطار التطبيقي

#### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

45	تمهيد
45	1-1. الدراسة الاستطلاعية
45	1-2. منهج البحث
45	1-3. مجتمع وعينة البحث
46	1-4. مجالات البحث
46	1-5. متغيرات البحث
46	1-6. ادوات البحث
47	1-7. الأسس العلمية لأدوات البحث
47	1-8. الدراسة الإحصائية

#### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات

50	1-2. عرض وتحليل النتائج
64	2-2. مناقشة الفرضيات
66	2-3. الاستنتاجات
66	2-4. الاقتراحات والتوصيات
67	2-5. خلاصة الفصل
69	قائمة المصادر والمراجع
73	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

## 1. المقدمة:

يلعب التدريب العقلي دوراً مهماً في تحقيق الانجازات في المجال الرياضي، ويهدف التدريب العقلي إلى تحسين وتطوير حالة الفرد من خلال استخدام المهارات العقلية بالشكل الجيد وتوظيفها بصورة جيدة بغية وصول الفرد إلى المستويات المطلوبة.

ان التدريب العقلي يمثل الجزء الأساسي في إعداد اللاعب لاكتساب المهارات والمواقف الحركية للدخول في المنافسات حيث يتضمن التدريب العقلي تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من ملعب وحكام وأجهزة وأدوات، وكذلك أن التدريب العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات فقط، بل يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بشكل خاص (العربي شمعون، 1996، صفحة 31).

وتظهر أهمية التدريب العقلي في مجال التعلم الحركي حيث يساعد على تحسين المدركات الحسية التي يكتسبها المتعلم من خلال الصور المرسومة للأداء الحركي بأسس سليمة ومتسلسلة، وكذلك على أداء الاستجابات الحركية من خلال استحضار الصورة العقلية للمهارات المتوقعة ممارستها ومنع تشتت الأفكار والتركيز بصورة أفضل على أدائها، ويساهم في زيادة الثقة بالنفس والدافعية في بناء أنماط جديدة تحقق الأهداف المطلوبة (Bain, 2010، الصفحات 1-14)، ويشير (Thelma, 1992) إلى أهمية التدريب العقلي وفاعليته في مراحل التعلم الأولى، ويؤكد (Orlick, 1991) إذا تم التدريب المهارات العقلية منذ الصغر سوف يساهم في تحسين أدائهم ويمتلكون حصيلة من المهارات العقلية تمكنهم من الاستفادة لمدة طويلة في المجال الرياضي (Orlick, & ,Ievleva, L, 1991، الصفحات 25-40). وتعد القدرات العقلية مفتاح النجاح وتمكن المتعلم من الوصول إلى آلية الأداء في أسرع وقت ممكن وتمنع الأفكار السلبية الشاذة أو الخارجة عن نطاق محور العملية التعليمية ليمتلك الفرد القدرة في ربط الأفكار وتسلسلها من الناحية المعرفية والتطبيقية، ويؤكد كل من (Schmidt ; 1999 , 1991)

(Savoy, 1996 Martin, 1994 Munzert), أن التدريب العقلي يساهم في رفع قدرات من خلال تنمية المهارات العقلية المرتبطة بالأداء ويؤدي إلى زيادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء ذاتياً (حسين، 2011). إن التدريب العقلي في الكرة الطائرة يُعتبر عنصراً أساسياً لتحسين أداء اللاعبين وتعزيز أداء الفرق بشكل عام. يلعب العقل دوراً حاسماً في تحقيق النجاح في هذه الرياضة، حيث يسهم التدريب العقلي في عدة جوانب مهمة، فهو يُعزز التركيز والانتباه. يمكن للاعب الكرة الطائرة الذين يتلقون التدريب العقلي تحسين قدرتهم على التركيز على المهمة وزيادة الانتباه أثناء المباريات. يساعد ذلك على تجنب الأخطاء واتخاذ القرارات الصائبة في الوقت المناسب، ويعمل التدريب العقلي على تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين، مما يجعلهم أكثر جرأة في تنفيذ الحركات الصعبة والتعامل مع المواقف الصعبة بثقة وهدوء. بالإضافة إلى ذلك يُساعد على إدارة الضغوط النفسية. يعين التدريب العقلي اللاعبين على التعامل مع الضغوط النفسية التي قد تواجههم خلال المباريات، مما يساعدهم على الأداء بكفاءة في الظروف الصعبة. ويعزز التدريب العقلي التواصل بين اللاعبين ويعزز التنسيق بينهم، مما يساعد على تحسين الأداء الجماعي للفريق، بناءً على ذلك، يُمكن القول إن اعتماد المدربين على التدريب العقلي للاعب الكرة الطائرة يعتبر ضرورياً لتحقيق النجاح في المنافسات وتحسين مستوى الأداء الفردي والجماعي (Morgan, T. K., 2006).

## 2. مشكلة البحث:

يُظهر التدريب العقلي أهمية كبيرة في المجال الرياضي والألعاب الجماعية، حيث يسهم في تحسين عدة جوانب من الأداء الرياضي لدى اللاعبين. من خلال تعزيز التركيز والثقة بالنفس وإدارة الضغوط النفسية، يُمكن للتدريب العقلي تحقيق تحسينات كبيرة في أداء الفرق واللاعبين. كما يساهم في تعزيز التواصل والتنسيق بين اللاعبين، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الجماعي وتحقيق النجاحات الكبيرة في المنافسات. بناءً على ذلك، يعتبر الاعتماد على التدريب العقلي ضرورياً لتحقيق أداء متميز في المجال الرياضي والألعاب الجماعية.

إن إهمال التدريب العقلي لدى مدربي الكرة الطائرة يمكن أن يؤدي إلى عدة تأثيرات سلبية على الفرق واللاعبين. قد يؤدي ذلك إلى ضعف التركيز والانتباه لدى اللاعبين، مما يؤثر سلبيًا على قدرتهم على متابعة اللعب واتخاذ القرارات الصائبة في الوقت المناسب (Burton، 2008). كما يمكن أن يؤدي الإهمال إلى نقص في الثقة بالنفس لدى اللاعبين، مما يجعلهم يترددون في تنفيذ الحركات الصعبة ويتخوفون من الخطأ. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي الإهمال إلى ضعف في إدارة الضغوط النفسية، حيث يصعب على اللاعبين التعامل مع الضغوط النفسية خلال المباريات. وقد يؤثر اهتمام المدربين بالجوانب الفنية والبدنية أكثر من العقلية على التواصل والتنسيق بين اللاعبين، مما يؤثر سلبيًا على الأداء الجماعي للفرق. وفي النهاية، قد ينعكس إهمال التدريب العقلي على النتائج النهائية للفرق، مما يمكن أن يؤدي إلى تدهور أداء الفريق وتأثير سلبي على تحقيق الانتصارات والنجاحات، ومن هنا يطرح الطالب

التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- ما هو واقع استخدام التدريب العقلي لدى مدربي الكرة الطائرة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل يعتمد مدربي الكرة الطائرة على تنمية مهارة التركيز لدى اللاعبين؟
- هل يعتمد مدربي الكرة الطائرة على خفض الضغوط النفسية لدى اللاعبين؟
- هل يعتمد مدربي الكرة الطائرة على تنمية مهارة التصور العقلي لدى اللاعبين؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- واقع استخدام التدريب العقلي لدى مدربي الكرة الطائرة يرقى إلى المستوى المطلوب.

الفرضيات الجزئية:

- يعتمد مدربو الكرة الطائرة على تنمية مهارة التركيز لدى اللاعبين.
- يعتمد مدربو الكرة الطائرة على خفض الضغوط النفسية لدى اللاعبين.
- يعتمد مدربو الكرة الطائرة على تنمية مهارة التصور العقلي لدى اللاعبين.

4. أهداف البحث:

تتمثل أهداف بحثنا فيما يلي:

- الكشف عن واقع استخدام التدريب العقلي لدى مدربي الكرة الطائرة
- الكشف عن المهارات العقلية التي يركز عليها المدربين في التدريب العقلي
- فهم كيفية تأثير هذا النوع من التدريب على قدرة اللاعبين على التحكم في التوتر والقلق خلال المباريات.
- دراسة تأثير هذا النوع من التدريب على صحة اللاعبين العقلية، بما في ذلك مستوى التوتر والإجهاد والشعور بالاسترخاء العقلي.

5. مصطلحات الدراسة:

التدريب العقلي:

**التعريف الاصطلاحي:** وهو نظام تدريب متتابع المدى يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة" (شمعون، 1997، صفحة 23).

**التعريف الإجرائي:** ويتمثل في مجموعة من التمارين التعليمية التي تساعد الفرد على القيام بعمليات عقلية، التي تحد من القلق و التوتر، وتساعد على مواجهة الضغوط النفسية، وبالتالي تنعكس إيجاباً على أدائه.

## الكرة الطائرة:

**التعريف الاصطلاحي:** هي إحدى أكثر الرياضات شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فرق ثالث لمسات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح (عبد ربه، 2010، صفحة 77).

**التعريف الإجرائي:** وهي من الرياضيات الجماعية ذات الشعبية وتلعب بين فريقين في ملعب مستطيل تتوسطه شبكة تقسمه إلى نصفين كل نصف خاص بفريق، وتمارس اللعبة بهدف إسقاط الكرة باليد داخل مساحة الفريق الخصم أو إجباره على إسقاط الكرة خارج مساحة الملعب ويخضع لقوانين الاتحاد الدولي للعبة.

## 6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة قو رابح بعنوان: "أثر التدريب الذهني في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة"، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 04، العدد 02 (2019).

تضمنت العينة (26) لاعب من لاعبين فئة الاشبال لنادي برج بوعريج للكرة الطائرة وقسمت إلى مجموعتين متساويتين إحداها ضابطة والتي استخدمت المنهج التقليدي والأخرى تجريبية والتي استخدمت التدريب الذهني المصاحب لتعلم الأداء الفني في فعالية الكرة الطائرة فضلا عن الأسلوب التقليدي، وبعد الانتهاء من إجراء اختبارات التكافؤ والاختبارات القبليّة نفذ البرنامج التعليمي من قبل مدرب الفريق وبعد الانتهاء من الوحدات التعليمية السبعة نفذت الاختبارات البعدية، وتم جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمتوسطين مرتبطين وغير مرتبطين ولعينتين متساويتين، واستنتج الباحثان إن التدريب الذهني المصاحب لتعلم الأداء الفني يؤثر تأثيرا إيجابيا في تطوير بعض مهارات الكرة الطائرة.

الدراسة الثانية: دراسة عروي المختار، بن الريم سعد ومحجوب عبد الحفيظ بعنوان: "دور التصور العقلي في تحسين الأداء الرياضي للاعبين الكرة الطائرة"، مجلة مفاهيم، المجلد 04، العدد 02 (2021).

هدفت هذه الدراسة للتعرف على دور التصور العقلي في تحسين الأداء الرياضي للاعبين الكرة الطائرة، حيث أجريت الدراسة على لاعبي ومدربي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة، أما العينة فتكونت من 10 مدربين و32 لاعبا من ثلاث فرق تنشط ضمن رابطة الجلفة، واستعمل الباحث المنهج الوصفي المسحي وقد استعمل الاستبيان بالنسبة لعينة المدربين واللاعبين ويتكون من ثلاث محاور، أما الأساليب الإحصائية استخدمنا قانون النسب المتقوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها، حيث تمثلت نتائج الدراسة على أن للتدريب الذهني والتصور العقلي مكانة عند المدربين واللاعبين لدعم التدريب التقني والخططية وأيضا إكساب اللاعبين لمجريات قبيلة حول المنافسة .

الدراسة الثالثة: دراسة عامر محمد سعودي بعنوان: "أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة"، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضي، المجلد 13، العدد 44، سنة 2007.

هدف البحث إلى الكشف عن أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر فضلاً عن المنهج المقرر في الكلية لطلاب السنة الدراسية الرابعة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (16) طالبا من المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) في كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل وتم توزيعهم إلى مجموعتين متساويتين بواقع (8) طلاب لكل مجموعة ، وتم التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، الذكاء، مظاهر الانتباه، التصور العقلي الرياضي، بعض عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في تعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة) واستخدمت المقابلة الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس كوسائل لجمع المعلومات وتم وضع برنامجين تعليميين بالكرة الطائرة، يتضمن الأول

البرنامج التعليمي على وفق المنهاج المقرر لطلبة السنة الدراسية ، والثاني يتضمن نفس البرنامج الأول فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني المباشر 0 ويتكون كل برنامج تعليمي من (24) وحدة تعليمية طبقت على مدى (12) أسبوع ، بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ، ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة 0 واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين، اختبار(ت) لوسطين حسابيين مرتبطين) لمعالجة البيانات، وتوصل الباحثون إلى الاستنتاجين الآتين:- إن أسلوب التدريب الذهني المباشر فضلاً عن المنهاج المقرر لطلاب السنة الدراسية (اختصاص الكرة الطائرة) والتي نفذها ضمن البرنامجين التعليميين لهما تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة 0- تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت أسلوب التدريب الذهني المباشر على المجموعة الضابطة في تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (الإرسال المواجه من الأعلى) (التنسي) والتمرير من أمام الرأس إلى الأمام وجدار الصد).

# الإطار النظري

الفصل الأول:

التدريب العقلي

تمهيد:

التدريب العقلي في المجال الرياضي هو عملية تطوير القدرات العقلية والنفسية للرياضيين بهدف تحسين أدائهم الرياضي، يشمل هذا التدريب تقنيات متعددة مثل التصور الذهني، حيث يتخيل الرياضي أداء مهاراته بنجاح، وتقنيات التركيز والانتباه لتحسين القدرة على الاستجابة للمواقف المختلفة خلال المنافسة. بالإضافة إلى ذلك، يتضمن التدريب العقلي استراتيجيات التحكم في القلق والتوتر، وتعزيز الثقة بالنفس، وتحديد الأهداف بشكل فعال، من خلال هذه العمليات، يمكن للرياضيين تحسين أدائهم وتحقيق مستويات أعلى من النجاح في رياضاتهم المختلفة، ومن خلال هذا الفصل سنتعرض إلى كل ما يتعلق بالتدريب العقلي في المجال الرياضي.

## 1-1. مفهوم التدريب العقلي:

أن فكرة التدريب العقلي ظهرت في أواخر القرن التاسع عشر، حيث أصبحت من الموضوعات الحديثة التي يهتم بها المدربون لزيادة شدة المنافسة للحصول على نتائج أفضل. والتدريب العقلي يعد من الوسائل التدريبية والتعليمية المتميزة المستخدمة التي أثبتت جدارتها لدفع كل من العملية التعليمية والتدريبية إلى الأمام حيث أن أغلب الدراسات التي تناولت موضوع التدريب العقلي قد أشارت إلى فاعليته في العملية التدريبية.

وقد أشار (Thomas Tatlo ، 1992 ، صفحة 91) " أن التدريب العقلي (ليس أحلاماً يومية وأنه فعل استدعاء الدقة لتجعلك تعمل بشكل صحيح مع الاستراتيجيات الموضوعية وانه التكتيك والفن الذي نستعمله لتأكد من ان العادات المتحكمة التي نتبعها هي صحيحة أو لا مع ملاحظة ان التكتيك يجب ان لا يناهض التفكير الايجابي، وهو اختبار النفس أنها تستطيع تحقيق ذلك الشيء وانها الأداة الأكثر قوة وكفاية تسمح لنا لنقرر ماذا يجب ان نفعل وماذا سنفعل بالاعتماد على الفعل السابق" .

وقد وردت تعريفات عدة عن التدريب العقلي منها تعريف (محمد العربي، 1997) فيعرفه بأنه " نظام تدريب متتابع المدى يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة" (شمعون، 1997، صفحة 23).

ونقلاً عن يحيى كاظم يعرفه (سيون Suin) بأنه " الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء" (النقيب، 1990، صفحة 13)

وقد عرفته (الوسيمي، 1999) بأنه " نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تنمية وتطوير المهارات العقلية مع زيادة القدرة على اعادة

التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب، مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والاعداد للمنافسات (الوسيمي، 1999، صفحة 01).

## 1-2. أهداف التدريب العقلي:

يهدف التدريب العقلي إلى تحسين وتطوير حالة الفرد من خلال استخدام المهارات العقلية (العقلية) بالشكل الجيد وتوظيفها بصورة جيدة بغية لوصول الفرد إلى المستويات المطلوبة.

ويشير (شمعون وجمال، 1996) " أن الهدف من استخدام التدريب العقلي هو تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة توعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة وزيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة".

ويرى (وجيه محبوب، 2000) أنه " يمكن استخدام وظيفة آليات الذاكرة لتفسير الكيفية التي يساهم بها التمرين العقلي في تعزيز الفهم وأن استخدام الذاكرة لكل شيء يتطلب تدريباً لتحقيق الحزن الأقصى بعيد المدى" (وجيه محبوب، 2000، صفحة 195).

وقد أشار (ظافر هاشم) إلى أهداف التدريب العقلي ولخصها بالنقاط التالية (الكاظمي، 2000، صفحة 145).

1. زيادة توعية حالة الأداء المثالية من خلال تنمية وتطوير المهارات العقلية المرتبطة.

2. زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.

3. إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء.

4. استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.

5. تطوير أداء المهارات العقلية والاعداد للمنافسات.

6. تطوير وتنمية الشخصية (عثمان، 1987، صفحة 189).

7- تطوير الصحة العامة

8- زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال:

أ- تطوير نوعية ونظام التدريب.

ب- تطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية.

### 1-3. شروط التدريب العقلي:

هنالك بعض الشروط الواجب توافرها لنجاح التدريب العقلي لكي يتم تحقيق

ومن اهم تلك الشروط:

1. الاتجاه الايجابي: من الأهمية ان يقبل اللاعب وهو تام الاقناع بالدور الذي يمكن ان يساهم به التدريب العقلي

في تطوير المهارات ومساعدة اللاعب على التقدم والارتقاء بمستوى الأداء.

2. الذكاء: تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء وان التدريب العقلي أكثر نفعاً للاعبين

ذي الذكاء المرتفع.

3. الخبرة السابقة: تمثل أحد الأبعاد الأساسية المؤثرة في تحقيق أفضل عائد من التدريب الرياضي.

4. الأداء الصحيح: التركيز على الأداء الصحيح كي لا يؤثر الأداء الخاطئ في تثبيت الخطأ وبالتالي الفشل في

الأداء.

5. الإحساس والإيقاع الحركي: يجب ان يكون التدريب العقلي في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمهارات المراد تعلمها والتأكيد على الإحساس الحركي لأنه يساهم في إيجاد المثبرات التي تعمل على التحكم في الحركة.
6. الانتظام في التدريب: يعد من الأبعاد المهمة من كافة أبعاد الحياة ولكن في التدريب العقلي يمثل أهمية خاصة إذ عادة ما يتوقف اللاعب بعد تحقيق بعض النتائج الإيجابية (العربي شمعون، 1996، الصفحات 16-19):
7. جو التدريب: كلما كان التدريب العقلي في نفس الجو والمحيط بظروف الأنشطة الرياضية كلما ساعد ذلك على أستكمال كافة الأبعاد في التصور العقلي عند إعادة الاسترجاع.
8. مستوى من اللياقة البدنية: اللاعب الذي لديه قوة عضلية جيدة يستفيد أكثر من التدريب العقلي عن الذي تكون لديه قدرة عضلية محدودة.
9. المهارة المطلوبة: يجب ان تؤدي المهارة أو مجموعة الحركات من النشاط بصورة كلية وتامة حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى الإدراك الكلي للأداء.
- 10- التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة: ينصح ان يكون هناك تدريب واحد على الأقل يسبق الأداء الحركي بقدر الأمكان، ويتوقف عدد التكرارات على اللاعب نفسه

#### 1-4. متطلبات التدريب العقلي:

تنقسم المتطلبات الى:

##### 1-4-1. متطلبات شخصية: وتتضمن:

- اتجاه إيجابي نحو التدريب العقلي.
- اعطاء الفرصة لصفاء العقل والهدوء

- الوصول الى الأسترخاء دون بذل جهد، مع عدم استخدام القوة.
  - عدم التأثر بالعوامل الخارجية
  - تجاهل الأفكار المتضاربة التي يمكن ان تطرأ على العقل
  - التحلي بالصبر وترك الأمور تحدث بطريقة طبيعية
  - العودة الى الحالة العقلية العادية في حالة حدث بعض الجنوح من العقل.
- 2-4-1. متطلبات أثناء التدريب العقلي: يفضل ان يبدأ التدريب العقلي تحت ظروف مناسبة وتتضمن:

- جوآ هادئاً
- ارتداء ملابس مريحة
- انخفاضاً في الأضاءة
- إزالة العوائق مثل: رباط العنق والساعات
- تحديد توقيت منتظم دون مقاطعة
- مناسبة المكان
- المصاحبة الموسيقية

### 1-5. استخدامات التدريب العقلي:

للتدريب العقلي عدة استخدامات وبالإمكان الاستفادة منها بطرق متعددة منها:

1. اكتساب وتنمية المهارات الحركية وتتم من خلال ثلاث مراحل:

أ - المرحلة الأولى: يقدم فيها التدريب العقلي الإطار الكلي للمهارة المطلوب تعلمها، والمعلومات المرتبطة بها.

ب- المرحلة الثانية: من خلال التصور العقلي الذي يساعد على تنمية واتقان المهارات.

ج- المرحلة الثالثة: وهي آلية مساهمة الاعداد العقلي في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء.

2. الإعداد للمنافسات.

3. قبل المنافسات مباشرة.

4. الأنشطة الرياضية ذات التكرار.

5. الأنشطة الرياضية التي تستغرق وقتاً طويلاً.

6. الأنشطة الرياضية ذات الدوائر المغلقة.

7. حالات الإصابة والسفر والظروف الخاصة (العربي شمعون، 1996، صفحة 21).

### 1-6. المراحل الرئيسة لتدريب القدرة العقلية:

يمكننا تقسيم مراحل التدريب على القدرة العقلية إلى ثلاث مراحل:

1. مرحلة التعليم النظري قبل التدريب.

2. مرحلة التوجيه النظري خلال التدريب.

3. مرحلة التنظيم بعد التدريب.

1. التعليم النظري قبل التدريب: ويتم عن طريق تقديم الارشادات والمعلومات حول الأداء الفني للمهارات وخطط

اللعبة وتوجيهها، وترتبط هذه الطريقة مع واجبات واجراءات الخطة التدريبية.

2. التوجيه النظري خلال التدريب: ان ما تعلمه اللاعب قبل التدريب من معلومات نظرية والارشادات حول

الأداء المهاري أو الخططي يقوم بتطبيقها خلال التمرين وخلال هذه المرحلة يكون الارتباط مباشراً بالتدريب الفعلي.

وتعد هذه المرحلة من اهم المراحل لكونها ترتبط بشكل مباشر بالقدرة البدنية والعقلية بالوقت نفسه وهي مقياس جيد للمدرب لمعرفة قدرة اللاعبين على ربط الواجب الحركي بالقدرة العقلية.

**3 . مرحلة التنظيم بعد التدريب:** خلال هذه المرحلة يتم مناقشة واجبات اللاعبين في أثناء التدريب ومدى ما حققه التمرين مع مقدرة اللاعب العقلية، وذلك يتم خلال استشارة التفكير وتوجيهه في إيجاد أنسب التصرفات للواجبات المطلوبة (علون، 1984، الصفحات 80-81).

وأن الرياضيين الجيدين في اثناء التدريب على الأداء ذهنياً في أي لعبة من الألعاب يكونون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة اذ يكونون اكثر قربا من الوقت الحقيقي وما يعنيه الوقت الحقيقي الذي يستغرقه الرياضي في التدريب على الاداء العقلي.الذي يفترض ان يكون مساويا للوقت الذي يتطلبه الاداء المعني فعليا، وان القابلية في اداء الحركات ذهنيا ضمن الوقت الحقيقي يعد جزء مهما لمستوى الانجاز العالي (نايدفر، 1990، صفحة 45).

### 1-7. نظريات التدريب العقلي:

استخدمت النظريات في مجال التدريب العقلي لتفسر لنا العديد من المظاهر التي لها علاقة بهذا المجال، ومن أهم تلك النظريات (العربي شعون، 1996، الصفحات 54-56):

**أ - النظرية الترابطية والتدريب العقلي:** تشير هذه النظرية إلى ان التدريب العقلي يؤدي إلى استجابات عضلية محدودة في مدى ضيق، أي ان الاستجابات ناتجة عن مثيرات التدريب العقلي، وان تكرار المثير (التدريب العقلي) مع الاستجابات المطلوبة ينتج عنها ارتباطاً قوياً بين المثير والاستجابة مما يؤدي إلى تطوير المهارة التي تمت ممارستها ذهنياً.

ب - نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب العقلي: تشير هذه النظرية إلى تكوين إطار عام عن المهارة المراد تعلمها من خلال توجيه انتباه المتعلم للإطار الكلي للمهارة بعيداً عن التفاصيل الدقيقة لتكوين فكرة عامة عن العمل المطلوب وهذا التطوير في الأداء من أهم الشروط المتعلقة بالتعلم الحركي.

ج - نظرية الانتباه والتدريب العقلي: تشير هذه النظرية إلى أن أوليات الاهتمام في تعلم المهارات الحركية هو الانتباه الانتقائي الذي يتم من خلال توجيه الانتباه للمتعملم في الأبعاد المهمة المكونة للمهارة لانتقاء بعض الجوانب في الأداء والتركيز عليها مع عزل الانتباه عن التفاصيل غير المؤثرة وغير المهمة في الأداء.

د - نظرية الاستبصار الداخلي والتدريب العقلي: وهي تعتمد على تعديل السلوك الناتج من الداخل. حيث أن التدريب العقلي قد لا يؤدي إلى تطوير الأداء والتعلم ولكنه سوف يعمل على تنظيم جديد للإدراك من الداخل.

### 8-1. المهارات العقلية الأساسية:

تلعب المهارات العقلية الأساسية دوراً مهماً في تحقيق الانجازات الرياضية وان اغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة وتركز مبادئ التدريب العقلي على أهمية المهارات العقلية ودورها في الوصول إلى حالة الأداء المثالية. وأن تنمية المهارات العقلية يجب ان تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية كما أن تطوير أي مهارة ذهنية يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات العقلية الأخرى. وأن التكامل بين المهارات العقلية والبدنية والانفعالية هو الطريق إلى تطوير المهارات الحركية والارتقاء بها بمستوى الأداء.

وانه يجب النظر إلى جميع المهارات العقلية بنفس المستوى والاهتمام الذي يعطى لعناصر اللياقة البدنية من

قوة ومرونة ورشاقة وسرعة وتحمل (العربي شمعون، 1996، صفحة 45).

ومن اهم المهارات العقلية التي تستخدم في التدريب العقلي هي:

1. الاسترخاء.

2. التصور.

3. تركيز الانتباه.

الاسترخاء وفوائده: ان تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء. أو هناك تناوب بين التعليم والاسترخاء، وهذه حقيقة سواء بالتعليم الاكاديمي أو التدريب الرياضي، وكما يجب ان يصاحب التدريب مهارات الاسترخاء وبشكل منتظم مثل أية مهارة رياضية، وما ان يتمكن المتعلم من اكتساب مهارات الاسترخاء عليه ان يبدأ وحدته التدريبية بأوقات استرخاء قصيرة للتخلص من جميع السيالات العضلية والدماغية العضلية غير المرغوب فيها حيث يستطيع ان يركز على تدريبه وبذلك يكون تدريبه ذو نوعية جيدة. كما ان الوقت اللازم لتحقيق مستوى معين سوف يكون أقل (راتب، 1997، صفحة 280).

قد أشار (شمعون، 1996) إلى تعريف الاسترخاء بأنه " أنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة العقلية والبدنية "

### أشكال الاسترخاء

هناك شكلان من الاسترخاء حسب ما وصفه (العربي شمعون، 1996) و (راتب، 1997).

#### أ - الاسترخاء العضلي:

بهذا النوع من الاسترخاء يتدرب المتعلم على الاسترخاء الذاتي (Self directed relaxation) من خلال التركيز على عضلة معينة ويحاول شدها ثم ارتخائها إلى أبعد حد، ثم يتحول إلى مجموعة عضلية أخرى، ليشمل أكثر المناطق العضلية التي يتمكن من شدها ثم ارتخائها.

وهذا الاسترخاء يحتوي على أساليب ذات أنواع متعددة ولكنها تتفق في الهدف ومنها:

- الاسترخاء التعاقبي: غالباً ما يستخدم قبل المنافسات.
- الاسترخاء التخيلي: ويعتمد على تغير البيئة الواقعية إلى بيئة أخرى تتسم بالراحة والهدوء.
- الاسترخاء الموضعي: للتخلص من التوتر في مناطق محددة من الجسم.
- استرخاء النفس الواحدة: من الاجراءات التي يمكن تطبيقها في الأنشطة التي يتم فيها تعاقب الأداء بعد فترة زمنية قصيرة.
- استرخاء التغذية الراجعة: يعتبر هذا النوع من الاسترخاء من أكثر الطرائق في تعليم التنظيم الذاتي.

#### ب - الاسترخاء العقلي:

وتأتي هذه التدريبات بعد التعود على الاسترخاء العضلي، بحيث انه بمجرد التركيز على الاسترخاء سينعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى، ويكون التركيز على العضلات كما سيكون هناك استرخاء ذهني (نشوان، 2000، صفحة 27).

ويؤكد (الهزاع، 1989، صفحة 10) على ان دور الاسترخاء العقلي بعد الاسترخاء العضلي، وذلك بعد خفض التوتر الذي يسهم بدوره في خفض التوتر العقلي وينقسم إلى:

#### \* الاسترخاء الاستجابي:

ويستخدم التأمل كوسيلة للاعداد العقلي لإجادة المهارة للوصول إلى حالة الوعي الكامل وعدم الجهد وتركيز الانتباه مع تهدئة العقل وخفض التوتر في الجسم.

#### \* الاسترخاء المعرفي:

ويعمل هذا النوع من الاسترخاء على إيقاف التفكير بالجوانب السلبية وإحلال التفكير البناء محلها عن طريق استخدام التحليل المنطقي السليم الأفكار.

### 1-9. الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي (محمد العربي شمعون، 2001):

تم استخدام مصطلح التدريب العقلي (Mental Training) بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي (Imagery Training) في علم النفس الرياضي ولكن من الواجب الفصل التام بينهما حيث ان التصور العقلي يرجع الى العمليات العقلية وقد وصفه (Heil, 1985) بانه نمط التفكير ، واكد علماء النفس في المجال المعرفي على الوظيفة المعرفية للتصور ، في حين ان التدريب العقلي مصطلح وصفي يمثل الاستراتيجيات التي يستخدم بها التصور العقلي في محاولة لتطوير الاداء الرياضي ، ويمكن ان تتضمن العديد من العمليات داخل هذا الاسلوب من التدريب كما اوضحت (Suinn, 1983) على سبيل المثال فان التدريب العقلي لمهارة الارسال المواجه من الاعلى (التنسي) في الكرة الطائرة يمكن ان تتضمن :

1. التفكير في الارسال.
  2. الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات الارسال.
  3. تصور لاعب محترف يؤدي ضربة ارسال مثالية.
  4. تصور ارسال قوي سبق اداؤه بطريقة ناجحة.
- ويمكن ان نشير الى ان الخطوة الرابعة في محتوى التدريب العقلي في المثال السابق هي التي تمثل التصور العقلي للمهارة في حيث ان التدريب العقلي قد يتضمن ابعاداً اخرى، ولهذا فان التصور العقلي يمثل الوسيلة التي من خلالها يتم انجاز اهداف التدريب العقلي .

وترى Dorothy Harris ان الفصل بين التدريب العقلي والتصور العقلي يرجع الى ان التصور العقلي يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط في حين ان التدريب العقلي يتضمن الايجابية في الصورة او سلسلة من الصورة ، وترى ان التصور العقلي هو المرحلة الاولى من التدريب العقلي ، حيث الحاجة الى التعلم تثبت الصورة قبل الاسترجاع العقلي لها، وتضيف ايضا انه في حالة النجاح في تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصور ومعظم الانشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة ، وهنا يعمل التدريب العقلي كاستراتيجية لاستخدام هذه الصور العقلية وتوظيفها لخدمة الاداء.

## خلاصة الفصل:

للتدريب العقلي في المجال الرياضي ذو أهمية كبيرة لأنه يعزز الأداء البدني والمهارات الفنية للرياضيين من خلال تحسين القدرات العقلية والنفسية. يساعد التدريب العقلي على تطوير التركيز والانتباه، مما يسمح للرياضيين بالتحكم في التوتر والقلق خلال المنافسات. كما يعزز الثقة بالنفس والتحفيز الذاتي، ويعزز القدرة على وضع الأهداف وتحقيقها. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للتدريب العقلي أن يساعد الرياضيين في التعافي السريع من الإصابات من خلال تعزيز النظرة الإيجابية والمرونة الذهنية. في النهاية، يساهم التدريب العقلي في تحقيق أداء رياضي متفوق وأكثر استدامة.

الفصل الثاني:

الكرة الطائرة

## تمهيد:

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين، كل فريق يتكون من ستة لاعبين، يتنافسون على ملعب مقسوم بشبكة. الهدف من اللعبة هو إرسال الكرة فوق الشبكة بلمسات محدودة ومنع الفريق المنافس من إعادة الكرة بنجاح. تُعتبر الكرة الطائرة واحدة من الرياضات العالمية الشهيرة، حيث تتميز بسرعة وتنوع الحركات والمهارات، مما يتطلب من اللاعبين لياقة بدنية عالية وتركيزًا كبيرًا. تُمارس هذه الرياضة في مختلف البيئات، سواء كانت داخل الصالات أو في الهواء الطلق على الشواطئ، وتحظى بشعبية كبيرة في البطولات الدولية والأولمبية، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى كل ما يتعلق بهذه اللعبة، بما توفر لدينا من مصادر علمية.

## 1-2. 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 الطائرة إحدى الألعاب الجماعية والشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم كما في لعبة كرة القدم والسلة، وتطورت من لعبة لي قضاء الوقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تحتاج الى أعلى درجة التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية والتكتيكية ... (رشيد، 1987، صفحة 16)

والكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب وهذا الميدان يفصل بشبكة، وهدف اللعبة إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة الفريق الخصم ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقته، تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن، يبدأ بضرب الكرة ويعتبرها إلى منطقة الخصم فوق الشبكة.

و للفريق الواحد الحق بضرب الكرة ثلاث مرات بدون أن تحسب العدد لإرجاع الكرة إلى منطقة الخصم ولا يحق للاعب الواحد بلمس الكرة مرتين متتاليتين، تبادل اللعب يستمر حتى تلامس الكرة الأرض أو ترمي الكرة خارج الميدان، أو أحد الفريقين.

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 وفي حالة التعادل ( 16 / 16 ) الفريق الذي يسجل النقطة ( 17 ) يفوز بالشوط وبفارق نقطتين في الشوط الخامس ... (FIVB, 1993-1996).

## 2-2. أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة :

**2-2-1. 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 .

**2-2-2. 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 وفي 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 12.5م على الأقل والمقاس ابتداء من مساحة اللعب (www.fivb.org، 2020/2017).

**2-2-3. الكرات:** يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على مthane 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 للكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65

م 67 سم ووزنها ما بين 260 و 280 غرام والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 حتى 0.325 كغ / سم<sup>2</sup>.

**2-2-4. الشبكة:** طول الشبكة يكون 9.50م وعرضها واحد متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافتي الشبكة عصي طول كل واحدة منها 1.8م وبقطر 10ملم مصنوعة من ألياف زجاجية فايبر كلاس تدعى بالعصي الهوائية Antennes وتكون هذه العصي ممدودة للأعلى بطول 80 سم يبلغ علو الشبكة بالنسبة للرجال 2.34م للسيدات 2.24م ...

**2-2-5. الفرق:** الفريق يتكون من 12 لاعب على الأكثر ومدرب ونائبه، معالج وطبيب

يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعد اللاعب الحر، ويجب أن يكون معيان في ورقة المباراة، ولا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة دخول ميدان اللعب والمشاركة في اللقاء ولا يحق تغير تشكيلة الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب.

**2-2-6. اللاعب الحر Libero:** 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 ...

يلبس اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه، تغيرات اللاعب ليست محدودة ولكن في حدود المنطقة الدفاعية (www.fivb.org، 2020/2017).

**2-2-7. 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 (www.fivb.org ، 2020/2017).

8-2-2. المسجل: يقوم بالتسجيل كل من النقاط، الأخطاء الخاصة باللاعبين والتبديلات

9-2-2. الشوط الفاصل: التاي براك يستمر حتى 15 نقطة فقط وينتهي حين يكون الفرق بين

الفريقين مثلا ( 15-13 ) أو ( 15-17 ) ...

3-2. 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، الإرتقاء الرشاقة، المرونة وكذلك المهارات المحددة بمقياس السرعة ودقة الهدف المنشود

والقرودة على التحكم في التغيرات الخارجية مثلها مثل الرشاقة.

هذه الصفات تمرن حسب اللاعب وشدة الحمولة اللازمة التي تغير من فئة إلى أخرى ومن صنف إلى آخر وهذا في جدول التمرن لبعض المقاييس حسب السن، هذه الصفات تدرّب حسب سن اللاعب وجنسه وذلك لأسباب سيكولوجية والتي تكون اللاعب في هذه المرحلة من العمر، بعض الدراسات بينت أن هذه (14-16) سنة هو السن المثالي الأحسن تحضير وأكثر تقييم التقنيات والمدة اللازمة لتطوير المهارات التعليمية المعقدة وكذا تحضير الرياضي ذو المستوى العالي، إن قوة الديناميكية ( قوة المتداومة ) تكون قصوى بين (11-13) سنة وتكون شبه قصوى في سن (15-16) وبالتالي يجب الضغط على الأطفال الصغار وتدريبهم على القوة الديناميكية بل يجب استعمال القوة الثابتة غالباً لأن خطر التشوهات الإرتقاء متوسط بين (11-13) سنة شبه قصوى بين (14-15) سنة يعكس المرونة التي نجدها بين (13-14) سنة وشبه قصوى بين (13-14) سنة حتى 15 سنة، أما بالنسبة للقوة المطلقة فهي شبه قصوى بين (13-14) سنة ومتوسطة بين (14-16) سنة ...  
(www.fivb.org، 2020/2017).

## 2-4. المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

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

### 2-4-1. المهارات بدون كرة :

#### 2-4-1-1. وضعيات الإستعداد الأساسية:

إن اتخاذ الوضعيات الأساسية بالصورة الصحيحة هي التي تتيح للمعلم سرعة الحركة وسهولتها، في جميع الاتجاهات مع المحافظة على اتزان الجسم، وإن تقدم على أدائها تساعده على التهيئة بالصورة الجيدة قبل وصول الكرة بغية القدرة على إعدادها بالصورة الصحيحة إلى الزميل، وترجع أهمية إتخاذ الوضعيات الأساسية الى فائدتها في إستقبال الكرة وضد الكرات القوية من الإرسال والضربات الساحقة وكذلك حركات الخداع وتنقسم وضعيات الإستعداد الى ثلاث أنواع تختلف تبعاً للمسافة بين القدمين ومدى إنتقاء مفاصل الجسم خاصة مفاصل المركبة وهي كالآتي (Hossania، 1987، صفحة 29):

**وضعية الاستعداد المرتفعة:** تستخدم هذه في تحقيق عملية التمير، وإعداد الكرة عالياً إلى الزميل، وكذلك في بعض حالات التمير من الوثب حيث تكون فيها وضعية الجسم في حالة وقوف مع اقتراب مع بعضها البعض وانثناء طفيف على مستوى الركبتين حيث يكون الجسم عمودياً.

**وضعية الاستعداد المتوسطة:** تختلف هذه الوضعية عن السابقة بحيث تكون المسافة بين القدمين تتراوح ما بين 30-40 سم تقريباً مع إنشاء الركبتين قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين وميل الجذع إلى الأمام، تستخدم هذه الوضعية أساساً في عملية استقبال الكرات من الإرسال ويكون التمير من الأسفل باليدين.

**وضعية الاستعداد المنخفضة:** تستخدم أساساً في عملية التمير باليد الواحدة أو اليدين واستقبال الكرات المنخفضة مع عملية السقوط على الأرض، حيث تكون فيها زيادة إثناء المفاصل خاصة في الركبتين إلى درجة كبيرة مقارنة بالوضعيات السابقة مع ازدياد حدة ميل الجذع أماماً ونقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية قريباً من الأرض (قيمي، 1990، الصفحات 11-12).

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 ومختلف أنواع التحركات الأكثر استخداما خلال اللعب .

- التحرك إلى الأمام و 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 (قيمي، 1990، صفحة 21).

- التحرك الى الجانبين، يؤدي الأسلوب السابق فتؤخذ خطوة القدم القريبة من اتجاه التحرك وتتبعها القدم الأخرى مع الاحتفاظ بالمسافة المناسبة للاتزان مع اتخاذ وضعية الاستعداد. التحرك إلى الخلف يؤدي بالتحرك بخطوات سريعة قصيرة تناسب وسرعة الكرة ليتمكن من الوصول إلى المكان المطلوب بحيث يكون الجسم خلف الكرة عند استقبالها مع اتخاذ وضعية الاستعداد .

## 2-1-4-2. المهارات بالكرة :

**2-1-4-2-1-2-1-4-2. الإرسال:** يعتبر الإرسال في الكرة الطائرة من بين أهم المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة ومن أهم ضربات الهجوم المباشر التي تستعمل خلال المباراة، فالإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب ويستأنف عقب انتهاء الأشواط أو عقب حدوث خطأ وهي عبارة عن وضع الكرة في حالة العب بضربها باليد المفتوحة أو المقبوضة وبأي جزء من الذراع لإرسالها إلى منطقة الخصم وظهرت عدة أنواع من الإرسال كلها تهدف التحقيق إحدى الغرضين هما (الوفاشي، صفحة 131):

■ إكتساب نقطة سريعة مباشرة.

■ تصعب عملية القيام بهجوم من الخصم.

**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 جذع 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 موجهة إلى الشبكة أي الجنب المعاكس للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة للاتزان ويقع ثقل الجسم على كليتهما بالتساوي، تمسك الكرة باليد غير الضاربة أو باليدين معا أمام الجسم ثم تقذف عاليا ويتقوس الجسم للخلف مع إنشاء المرفق على مستوى الرأس وفي اللحظة التي تبدأ فيهما 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، صفحة 139).



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 (طه، 1999 ، صفحة 30):

**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 تثنى الركبتين قليلا ويميل الجذع إلى الأمام باتزان وتثنى الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم أما اليدين فتكونان متجاورتين أمام الصدر والأصابع منتشرة وممتدة بارئحاء 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.

**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 دحرجة خلقية.

**التمرير من الأسفل:** إن هذا التمرير غالبا يستخدم الاستقلال الكرات الساحقة أو ضربات الإرسال بأنواعها يؤدي باتخاذ نفس الوضعية السابقة للتمرير مستقرة في راحة اليد الأخرى ، في لحظة استقبال تمدد الساق مع الجسم ومن أعلى لامتصاص قوة صدمة الكرة ويظل الذراعان مفردتان تمام وملتصقة ببعضها (طه، 1999 ، صفحة 35).

**2-4-1-2-4. 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 كثيرا ما تقيس قوة ومستوى الفريق في الهجوم ومن أسهل أنواع الضربات الساحقة والأكثر استخداما 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.

■ الإرتقاء.

■ الضرب.

■ الهبوط.

**2-4-1-2-5. الصد:** أصبحت تقنية اللعب في الكرة الطائرة كله يتأثر بعملية الصد تأثيرا مباشرا

في خطط الهجوم لما يحمله من خصوصيات تقنية وتكتيكية ، وبتخاذ طابعان هجومي ودفاعي

يسمح بإيقاف الضربة الساحقة على مستوى الشبكة وإرجاعها 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 الضربة الساحقة ) من قبل الفريق

المضاد (طه، 1999 ، صفحة 40).

**2-5. الإعداد الخططي في الكرة الطائرة:**

**2-5-1. الخطة:**

هي عمل جماعي يظهر فيه تعاون الفريق وروح الجماعة ومدى الارتباط والتفاهم بين جميع

اللاعبين للوصول بالفريق إلى أفضل النتائج، وإن لعبة الكرة الطائرة في اللعبة الجماعية الوحيدة التي

يرتبط بها الهجوم والدفاع ارتباطا وثيقا الدرجة لا يمكن أن تفصل بينهما.

تنقسم الخطط في الألعاب الرياضية إلى: الخطط الهجومية : ويقصد بها غالبا كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حيازته. الخطط الدفاعية : وهي كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حيازة الفريق المنافس. كما تنقسم الخطط الهجومية والدفاعية إلى ما يلي (الكرعاوي، ب س، صفحة 10):

**خطط فردية :** وتتمثل في اختيار واستخدام مختلف المهارات الحركية الأساسية

**خطط جماعية:** وتنقسم إلى:

■ خطط مجموعة محددة من لاعبي الفريق.

■ خطط الفريق بأكمله

**2-5-2.** أهم مميزات طريقة اللعب الجيدة (الهجومية أو الدفاعية) ما يلي:

■ سهولة تنفيذها.

■ مرونتها.

■ ضمان موازنتها بين الهجوم والدفاع.

■ التوزيع العادل لقوة الفريق .

■ إمكانية سرعة الانتقال من الهجوم للدفاع وبالعكس

**2-6.** خطط اللعب بالكرة الطائرة:

تهدف عملية التعليم الخططي إلى إكساب اللاعب للمعارف والمعلومات والقدرات الخططية وإتقانه لها

بالقدر الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة في أثناء المباراة

وتشتمل عملية التعليم الخططي على المكونات التالية التي ترتبط فيما بينها مكونة وحدة واحدة تؤثر

كل منها في الأخرى وتتأثر بها:

**2-6-1. اكتساب المعارف الخططية الخاصة:** تحتل عملية اكتساب المعارف الخططية الخاصة على

درجة كبيرة من الأهمية ، إذ يتأسس عليها اكتساب وتثبيت السلوك الخططي الصحيح في أثناء المباريات

نظرا لأن المعارف النظرية التي يكتسبها اللاعب والتي تجد صداها في التطبيق العملي في المباراة هي التي

تشمل الخبرات المختلفة للاعب والتي يطلق عليها مصطلح (خبرة المباريات) ويأتي ذلك من خلال

المراحل الآتية (الكرعاوي، ب س، صفحة 12):

**المرحلة الأولى:** شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية.

**المرحلة الثانية:** وصف طرق اللعب المختلفة مع الشرح الوافي لمراكز اللاعبين والواجبات الملقاة على

عاتق كل لاعب.

**المرحلة الثالثة:** التحليل الوافي لكل مرحلة من مراحل اللعب، مع توجيه النظر الأهم الأخطاء التي

يحتمل حدوثها أو تلك الأخطاء التي ارتكبها بعض الزملاء أو المنافسين.

**المرحلة الرابعة:** معالجة بعض المواقف الخططية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها.

وينبغي مراعاة تشكيل عملية الشرح والوصف بصورة تتسم بالوضوح والتشويق، ولذا يحسن استخدام

النماذج المختلفة للملعب واللاعبين واللوحات والأفلام والرسومات البيانية وغيرها من الوسائل المعينة التي تصبغ عملية التعلم بالصبغة المحببة إلى النفس، كما ينبغي مراعاة الاشتراك الإيجابي للاعب في المناقشات.

كما يمكن تقويم وتحليل بعض المنافسات الهامة أو بعض المنافسات التي اشترك فيها اللاعب لضمان زيادة رصيد خبرة الفرد الرياضي في مختلف النواحي الخططية.

## 2-6-2. إتقان وتثبيت الأداء الخططي: إن إتقان الفرد والفريق للأداء الخططي الصحيح يشكل

الأساس الهام للمستوى الرياضي العالي وفي هذه المرحلة يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب، ويحسن ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل قيام المنافس بها وطريقة مجابتهها بمعنى مواجهتها، مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء لضمان تحليل تلك المواقف تحليلاً كافياً يضمن قدرة الفرد على إتقان مجابتهها (الكرعاوي، ب س، صفحة 14).

## خلاصة الفصل

شهدت الكرة الطائرة المعاصرة تطورًا ملحوظًا من حيث الأداء والتكنولوجيا والاستراتيجيات التدريبية. التحسينات في التدريب البدني والعقلي ساعدت اللاعبين على الوصول إلى مستويات غير مسبوقه من الأداء، بينما أدت الابتكارات في تكنولوجيا تحليل الأداء إلى تحسين دقة التقييم والتخطيط الاستراتيجي. زادت شعبية الكرة الطائرة الشاطئية، مما أضاف بُعدًا جديدًا للرياضة وجذب جماهير جديدة. أيضًا، أصبح هناك اهتمام أكبر بالاحترافية واللياقة البدنية والتغذية، مما ساعد اللاعبين على تحسين أدائهم والبقاء في قمة مستوياتهم لفترات أطول. على الصعيد الدولي، زادت المنافسة بفضل ارتفاع مستوى الفرق من مختلف الدول، مما جعل البطولات أكثر إثارة وتنوعًا.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل منهجية البحث وهذا من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، وبعد دراستنا للإطار النظري ارتأينا أن نحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية بغية إعطائه منهجا علميا، عن طريق تفريغ الاستمارة وتحليل الجداول الإحصائية.

### 1-1. الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 2024/02/20 حيث قام الطالب الباحث بزيارة القاعة المتعددة الرياضات ببلدية حاسي ماماش بولاية مستغانم، تم من خلالها عرض المشروع على رئيس فريق الكرة الطائرة لبلدية حاسي ماماش، هذا الأخير أبدى موافقته التامة على تسهيل المهمة للطالب، ومساعدته الكاملة لإنجاح الدراسة، وتم في نفس اليوم مقابلة المدربين وعرض وتفسير عبارات الاستمارة، وتحديد تاريخ إجراء الدراسة الأساسية.

### 2-1. منهج البحث:

الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه من أكثر مناهج البحث العلمي استخداماً من قبل التربويين، حيث أنه يبحث العلاقة بين أشياء مختلفة في طبيعتها لم تسبق دراستها، فيتخير الباحث منها ما له صلة بدراسته لتحليل العلاقة بينها. ويتضمن مقترحات وحلولاً مع اختبار صحتها، ويصف النماذج المختلفة والإجراءات بصورة دقيقة كاملة بقدر المستطاع بحيث تكون مفيدة للباحثين فيما بعد (أبو سليمان، 1993، صفحة 33).

### 3-1. مجتمع وعينة البحث:

وتمثل مجتمع في مدربي الكرة الطائرة بفرق مدينة مستغانم فيما تكونت عينة الدراسة من 13 مدرباً للكرة الطائرة ببلدية حاسي ماماش بولاية مستغانم، من مختلف الفئات العمرية، بما فيهم المدربين متقاعدين.

## 4-1. مجالات البحث:

المكاني: وتمثل في القاعة متعددة الرياضات ببلدية حاسي ماماش، ولاية مستغانم

الزماني: من 2024/01/21 إلى غاية 2024/05/12

المجال البشري: وتكون من 13 مدربا للكرة الطائرة ببلدية حاسي ماماش بولاية مستغانم.

## 5-1. متغيرات البحث:

■ المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما

وهنا المتغير المستقل هو "الكرة الطائرة"

■ المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي فإن كان المتغير

المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو: "واقع استخدام

التدريب العقلي".

## 6-1. أدوات البحث:

الاستبيان: تم إعداد الاستبيان من قبل الطالب الباحث باقتباس عباراته من إختبار UMSAT6

(INS, 2024)، ووزع على عينة البحث المتكونة من 13 مدربا للكرة الطائرة ببلدية حاسي ماماش بولاية مستغانم،

واعتمدنا فيها على نوع واحد من الأسئلة وهو استبيان مغلق، وتنحصر فيها الإجابة حسب العبارات المقترحة.

## 7-1. الأسس العلمية لأدوات البحث

● الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد

في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

- **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. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل معامل الارتباط "ر" لبيرسون حساب ثبات و صدق الاختبار.

الجدول رقم (01): يمثل معامل الثبات والصدق لأداة البحث.

حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
05	04	0.01	0.891	0.943

قيمة "ر" الجدولية 0.811 عند مستوى الدلالة 0.05

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيمة معامل الارتباط للاستبيان قدرت بـ 0.891 بالنسبة إلى الثبات و 0.943 بالنسبة إلى الصدق، وبالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات والصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) = 4، وهذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,811 وعليه يتبين للطالب الباحث أن الاستبيان الذي تم استعماله يتميز بدرجة ثبات وصدق عاليين

**8-1. الدراسة الإحصائية:**

حتى تتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الاستمارة استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل الإجابات إلى أرقام و نسب مئوية وكذلك اختبار كاي تربيع وهذا بإتباع القوانين التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{نسبة التكرار} * 100}{\text{عدد العينة}}$$

$$\chi^2 = \frac{(\text{تكرار المشاهد} - \text{تكرار المتوقع})^2}{\text{تكرار المتوقع}}$$

## الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

## 2-1. عرض وتحليل النتائج:

س1. كيف تحافظ على تركيز لاعبيك وتركيزهم طوال المباراة؟

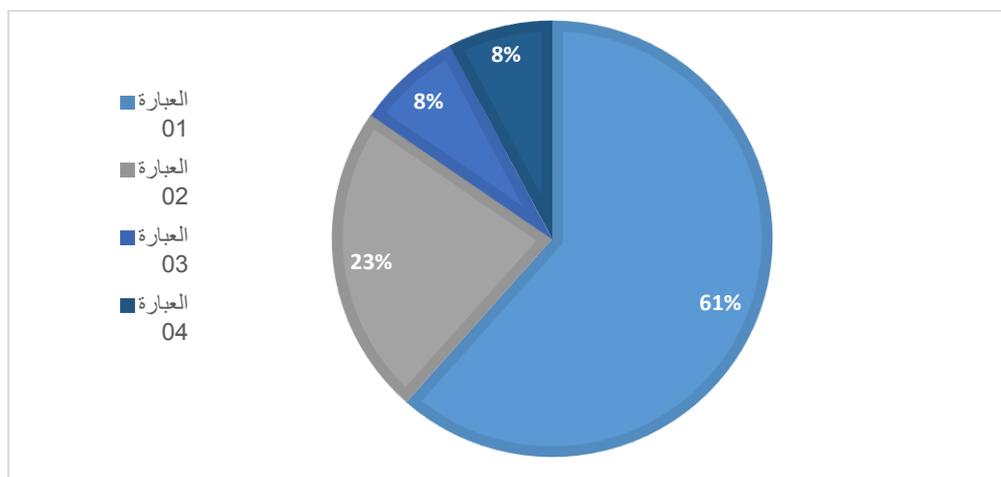
الجدول رقم (02): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للاستبيان

درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	العبارة
ن = 3	7.82	11.51	61.53	08	العبارة 01
مستوى الدلالة			23.07	03	العبارة 02
			07.69	01	العبارة 03
			07.69	01	العبارة 04
0.05					

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "العبارة 01" بلغت نسبتهم 61.53%، فيما أجاب 23.07% من عينة البحث بـ "العبارة 02"، اما من أجابوا بـ "العبارة 03" فقدرت نسبتهم بـ 07.69، وأخير بلغت نسبة من أجابوا "العبارة 04" 07.69%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.51 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 7.82، عند درجة الحرية ن=3، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "العبارة 01"

ومنه نستنتج أن المدربين الباحثين يعتمدون على النصائح لتحسين التركيز أثناء المباراة.

الشكل رقم (01): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للاستبيان



س2. كيف تحافظ على انتباه لاعبيك خلال فترات اللعب الطويلة؟

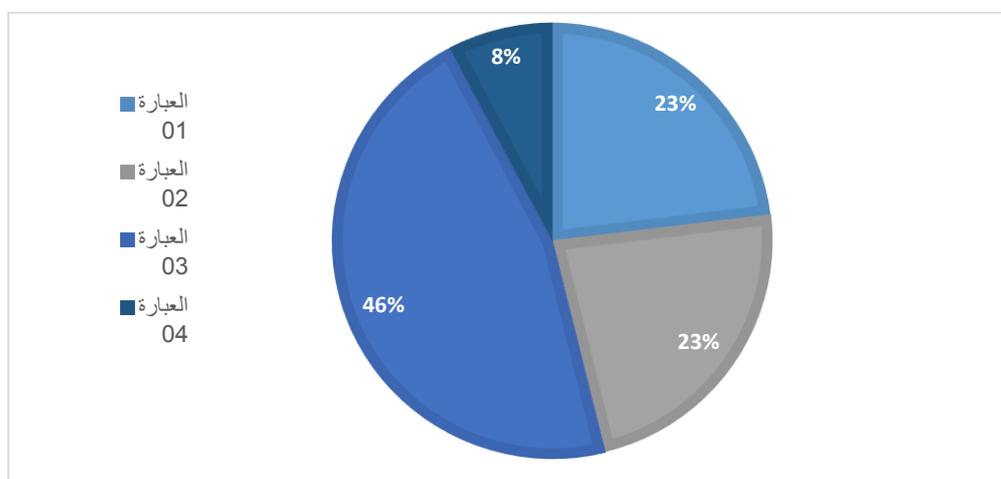
الجدول رقم (03): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للاستبيان

درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	العبارة
ن = 3	7.82	3.91	23.07	03	العبارة 01
مستوى الدلالة			23.07	03	العبارة 02
			46.15	06	العبارة 03
			07.69	01	العبارة 04
0.05					

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "العبارة 01" بلغت نسبتهم 23.07%، وهي نفس النسبة لمن اجابوا بـ "العبارة 02"، اما من اجابوا بـ "العبارة 03" فقدرت نسبتهم بـ 46.15%، وأخير بلغت نسبة من اجابوا "العبارة 04" 07.69%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 3.91 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 7.82، عند درجة الحرية ن=3، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أجوبة العينة حول العبارات.

ومنه نستنتج أن أكبر نسبة من المدربين المبحوثين يحافظون على انتباه اللاعبين من خلال استخدام تقنيات تعزيز التركيز مثل التصور أو التأمل أو ممارسة إجراءات ما قبل المباراة للاعبين للاستعداد ذهنياً للمنافسة

الشكل رقم (02): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للاستبيان



س3. كيف تعلم لاعبيك التركيز على الرغم من عوامل التشثيت الخارجية؟

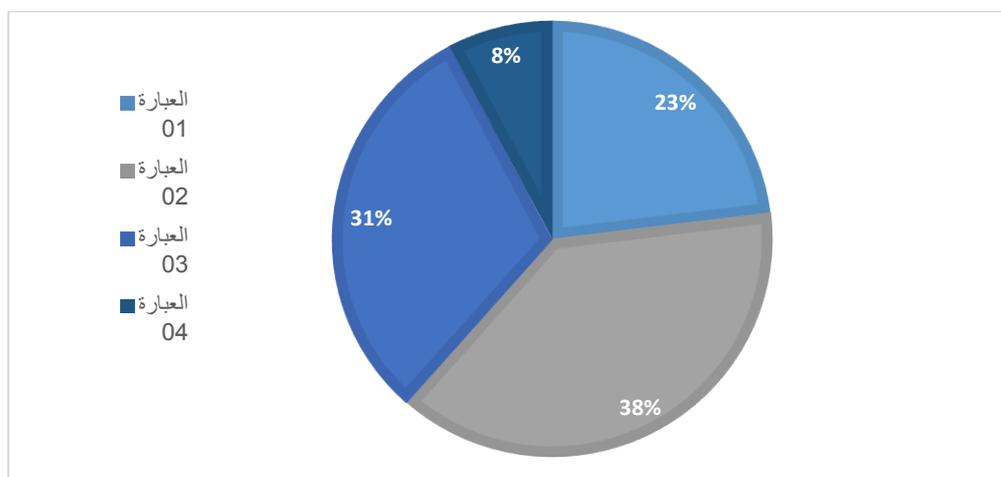
الجدول رقم (04): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للاستبيان

درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	العبارة
ن = 3	7.82	3.91	23.07	03	العبارة 01
مستوى الدلالة			23.07	03	العبارة 02
			46.15	06	العبارة 03
			07.69	01	العبارة 04
0.05					

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "العبارة 01" بلغت نسبتهم 23.07%، وهي نفس النسبة لمن اجابوا بـ "العبارة 02"، اما من اجابوا بـ "العبارة 03" فقدرت نسبتهم بـ 46.15%، وأخير بلغت نسبة من اجابوا "العبارة 04" 07.69%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 3.91 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 7.82، عند درجة الحرية ن=3، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أجوبة العينة حول العبارات.

ومنه نستنتج أن المدربين يعتمدون على تقنيات بيئة تدريب وعمل في ظروف الملعب التي تعرض اللاعبين لتشتت الانتباه المحتمل لمساعدة قدرتهم على الاستمرار في التركيز لتعليم اللاعبين التركيز على الرغم من عوامل التشثيت الخارجية

الشكل رقم (03): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للاستبيان



س4. كيف تقوم بإعداد فريقك ذهنياً قبل الموسم أو البطولة؟

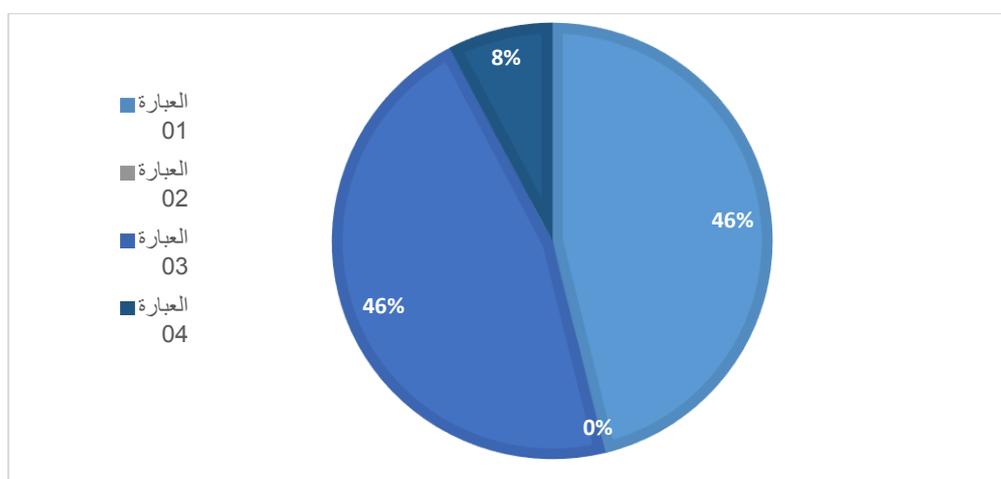
الجدول رقم (05): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للاستبيان

درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	العبارة
ن = 3	7.82	9.44	46.15	06	العبارة 01
مستوى الدلالة			00.00	00	العبارة 02
			46.15	06	العبارة 03
			07.69	01	العبارة 04
0.05					

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "العبارة 01" بلغت نسبتهم 46.15%، فيما لم يجب أي فرد من عينة البحث بـ "العبارة 02"، اما من اجابوا بـ "العبارة 03" فقدرت نسبتهم بـ 46.15%، وأخير بلغت نسبة من اجابوا "العبارة 04" 07.69%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.44 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 7.82، عند درجة الحرية ن=3، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "العبارتين 01 و03"

ومنه نستنتج أن المدربين المبحوثين يعتمدون على إنشاء خطة إعداد عقلي قبل المنافسات وتشجيع اللاعبين على تحديد الأهداف الشخصية والجماعية للمنافسة في إعداد الفريق ذهنياً قبل الموسم أو البطولة

الشكل رقم (04): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للاستبيان



س5. هل تشجع لاعبيك على استخدام تقنيات التصور لتحسين أدائهم؟

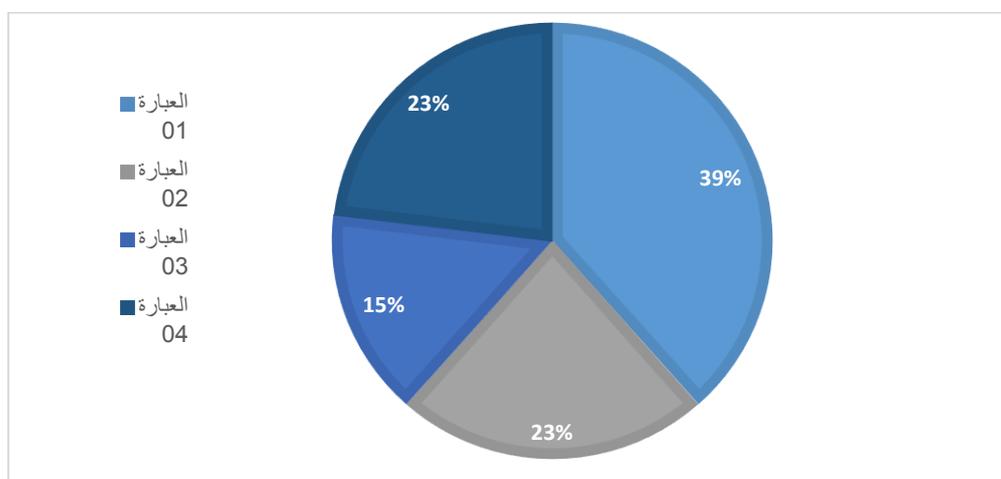
الجدول رقم (06): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للاستبيان

درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	العبارة
ن = 3	7.82	1.46	38.46	05	العبارة 01
مستوى الدلالة			23.07	03	العبارة 02
			15.38	02	العبارة 03
			23.07	03	العبارة 04
0.05					

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "العبارة 01" بلغت نسبتهم 38.46%، فيما أجاب 23.07% من عينة البحث بـ "العبارة 02"، و "العبارة 04"، وأخير بلغت نسبة من أجابوا "العبارة 03" 15.38%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 1.46 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 7.82، عند درجة الحرية ن=3، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أجوبة العينة حول العبارات.

ومنه نستنتج أن أكبر نسبة من المدربين الباحثين يعتمدون على تشجيع اللاعبين على تبادل الخبرات وتسلط الضوء على مواقف معينة تحيلوها والتعليق على أدائهم لتحسين أدائهم

الشكل رقم (05): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للاستبيان



س6. كيف يمكنك دمج التصور في روتين إعداد فريقك؟

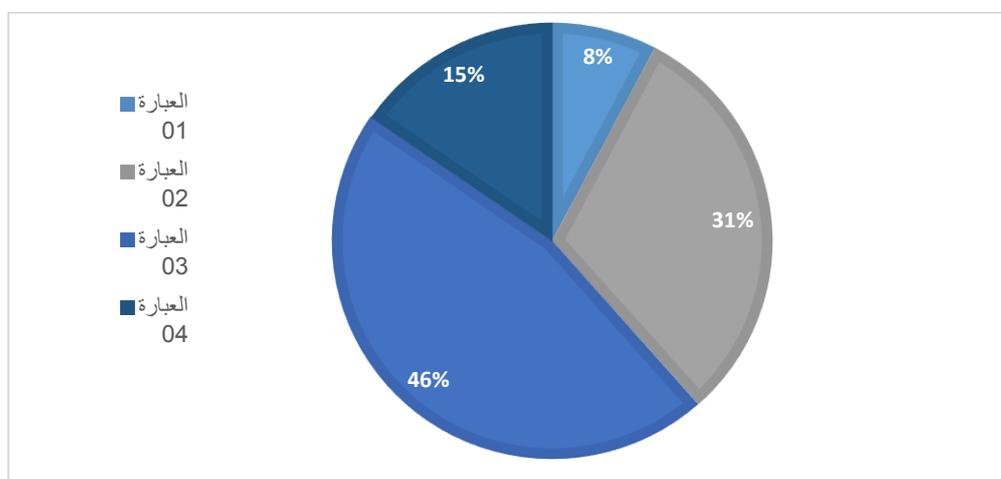
الجدول رقم (07): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للاستبيان

درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	العبارة
ن = 3	7.82	4.52	07.69	01	العبارة 01
مستوى الدلالة			30.76	04	العبارة 02
			46.15	06	العبارة 03
			15.38	02	العبارة 04
0.05					

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "العبارة 01" بلغت نسبتهم 07.69%، فيما أجاب 30.76% من عينة البحث بـ "العبارة 02"، اما من أجابوا بـ "العبارة 03" فقدرت نسبتهم بـ 46.15%، وأخير بلغت نسبة من أجابوا "العبارة 04" بـ 15.38%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 4.52 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 7.82، عند درجة الحرية ن=3، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أجوبة العينة حول العبارات.

ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين المبحوثين يعتمدون على استخدام قصص وأمثلة النجاح الماضي لإلهام اللاعبين لتصوير نجاحهم المستقبلي في الملعب.

الشكل رقم (06): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للاستبيان



س7. كيف تقوم بإعداد لاعبيك لتقديم أفضل ما لديهم في المواقف الحاسمة؟

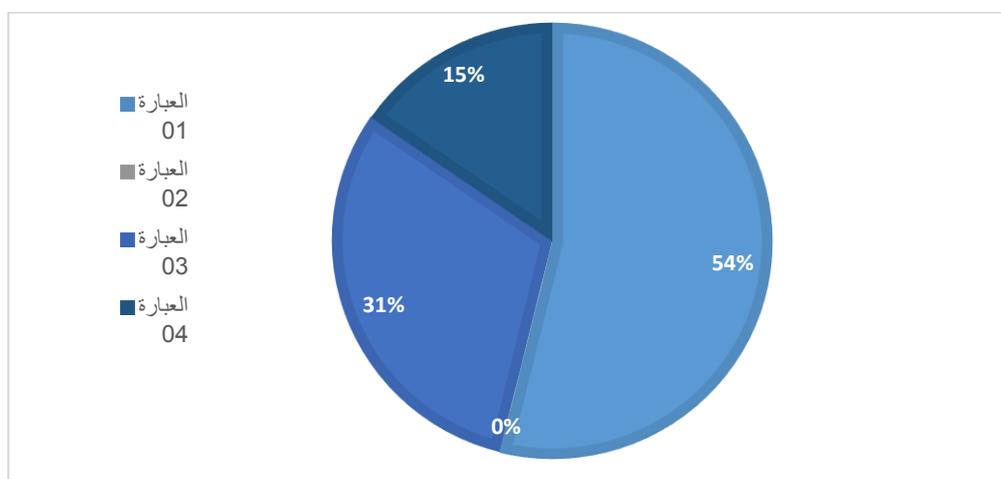
الجدول رقم (08): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للاستبيان

درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	
ن = 3	7.82	8.22	53.84	07	العبارة 01
مستوى الدلالة			00.00	00	العبارة 02
			30.76	04	العبارة 03
			15.38	02	العبارة 04
0.05					

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "العبارة 01" بلغت نسبتهم 53.84%، فيما لم يجب أي فرد من أفراد عينة البحث بـ "العبارة 02"، اما من أجابوا بـ "العبارة 03" فقدرت نسبتهم بـ 30.76%، وأخير بلغت نسبة من أجابوا "العبارة 04" بـ 15.38%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.22 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 7.82، عند درجة الحرية ن=3، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "العبارة 01"

ومنه نستنتج أن المدربين المبحوثين يقومون بتشجيع اللاعبين على تنمية مهارات اتخاذ القرار من خلال محاكاة مواقف اللعب ذات الضغط العالي أثناء الحصص التدريبية.

الشكل رقم (07): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للاستبيان



س8. كيف تشجعهم على التزام الهدوء والتركيز في لحظات التوتر؟

الجدول رقم (09): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08) للاستبيان

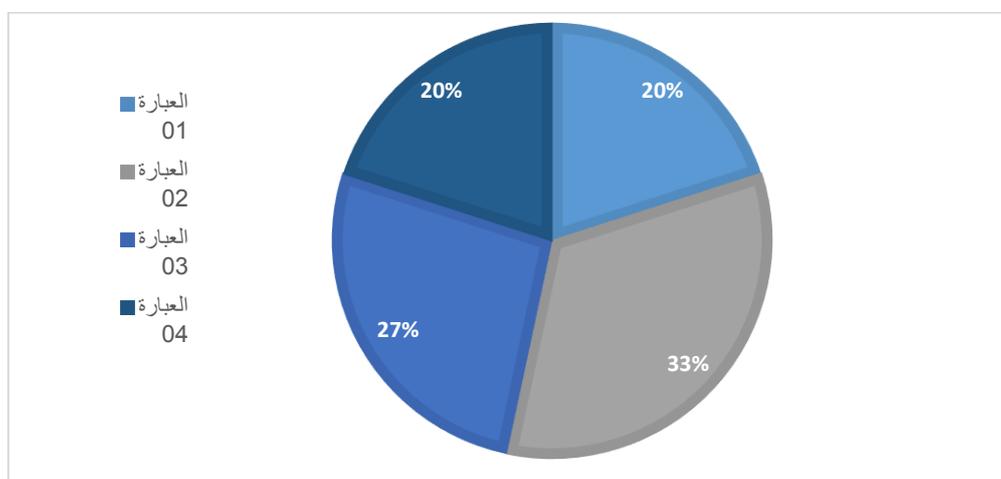
درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	العبارة
ن = 3	7.82	1.08	23.07	03	العبارة 01
مستوى الدلالة			38.46	05	العبارة 02
			30.76	04	العبارة 03
			23.07	03	العبارة 04
0.05					

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "العبارة 01" بلغت نسبتهم 23.07%، فيما أجاب 38.46% من عينة البحث بـ "العبارة 02"، اما من أجابوا بـ "العبارة 03" فقدرت نسبتهم بـ 30.76%، وأخير بلغت نسبة من أجابوا "العبارة 04" بـ 23.76%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 1.08 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 7.82، عند درجة الحرية ن=3، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أجوبة العينة حول العبارات.

ومنه نستنتج أن أكبر نسبة من المدربين يستعملون تقنيات بيئة تدريب تعرض اللاعبين لمحاكاة مواقف

الضغط للمساعدة في المرونة والقدرة على إدارة التوتر

الشكل رقم (08): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08) للاستبيان



س9. كيف تدير مستوى الضغط والتوتر لديك قبل أو أثناء المباريات التي تدرّبها؟

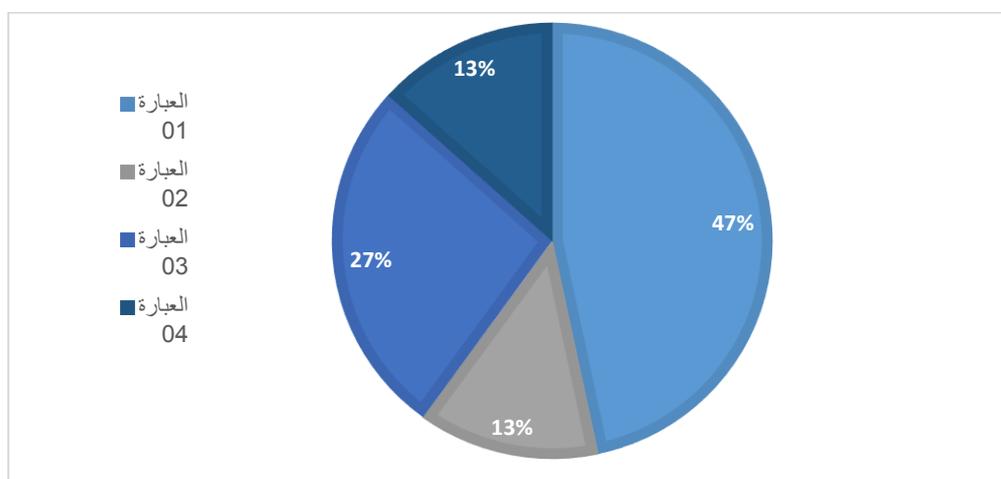
الجدول رقم (10): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (09) للاستبيان

درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	العبارة
ن = 3	7.82	4.46	53.84	07	العبارة 01
مستوى الدلالة			15.38	02	العبارة 02
			30.76	04	العبارة 03
			15.38	02	العبارة 04
0.05					

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "العبارة 01" بلغت نسبتهم 53.84، فيما اجاب 15.38% من عينة البحث بـ "العبارة 02"، اما من اجابوا بـ "العبارة 03" فقدرت نسبتهم بـ 30.76%، وأخير بلغت نسبة من اجابوا "العبارة 04" بـ 15.38%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 4.46 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 7.82، عند درجة الحرية ن=3، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أجوبة العينة حول العبارات.

ومنه نستنتج أن أكبر نسبة من المدربين يقومون بتكرار المناقشات حول تقنيات الاسترخاء وإدارة التوتر أثناء الدورات التدريبية.

الشكل رقم (09): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (09) للاستبيان



س10. كيف تشجع لاعبيك على التعافي ذهنيًا من المواقف الصعبة أثناء المباراة؟

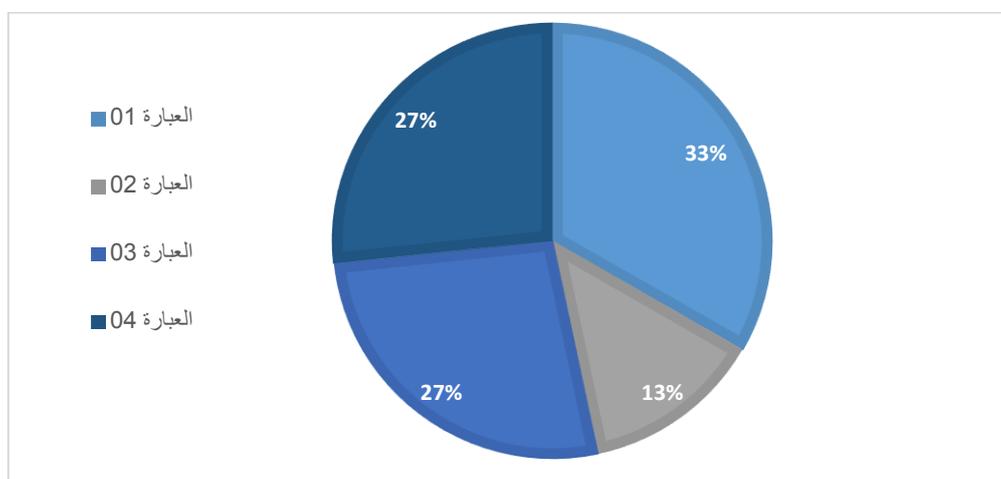
الجدول رقم (11): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (10) للاستبيان

درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	العبارة
ن = 3	7.82	2.07	38.46	05	العبارة 01
مستوى الدلالة			15.38	02	العبارة 02
			15.38	02	العبارة 03
0.05			30.76	04	العبارة 04

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "العبارة 01" بلغت نسبتهم 38.46%، فيما اجاب 15.38% من عينة البحث بـ "العبارة 02" وهي نفس النسبة لمن اجابوا بـ "العبارة 03"، وأخير بلغت نسبة من اجابوا "العبارة 04" بـ 30.76%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 2.07 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 7.82، عند درجة الحرية ن=3، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح بين العبارات.

ومنه نستنتج أن أكبر نسبة من المدربين الباحثين يعتمدون على فنيات الاسترخاء مثل التنفس أو التأمل أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة خلال فترات الراحة

الشكل رقم (10): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (10) للاستبيان



س11. ما هي العناصر المحددة التي تقوم بدمجها في الإعداد الذهني لفريقك؟

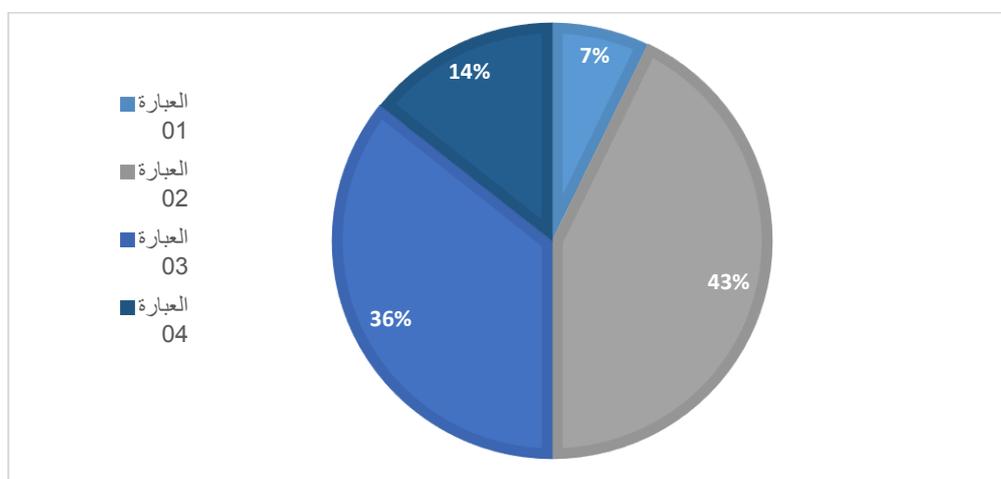
الجدول رقم (12): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (11) للاستبيان

درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	العبارة
ن = 3	7.82	6.36	07.69	01	العبارة 01
مستوى الدلالة			46.15	06	العبارة 02
			38.46	05	العبارة 03
0.05			07.69	01	العبارة 04

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "العبارة 01" بلغت نسبتهم 07.69% وهي نفس النسبة لمن اجابوا بـ العبارة رقم "04"، فيما اجاب 46.15% من عينة البحث بـ "العبارة 02"، اما من اجابوا بـ "العبارة 03" فقدرت نسبتهم بـ 38.46%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.36 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 7.82، عند درجة الحرية ن=3، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة بين أجوبة العينة حول العبارات.

ومنه نستنتج أن أكبر نسبة من المدربين المبحوثين يعتمدون على تقنيات الإعداد العقلي مثل تحديد الأهداف والتخطيط الذهني وإدارة الضغوط للاعبين للاستعداد الذهني للمنافسة

الشكل رقم (11): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (11) للاستبيان



س12. ما هي تقنيات إدارة التوتر التي تعلمها للاعبيك ليكونوا مستعدين لجميع الاحتمالات؟

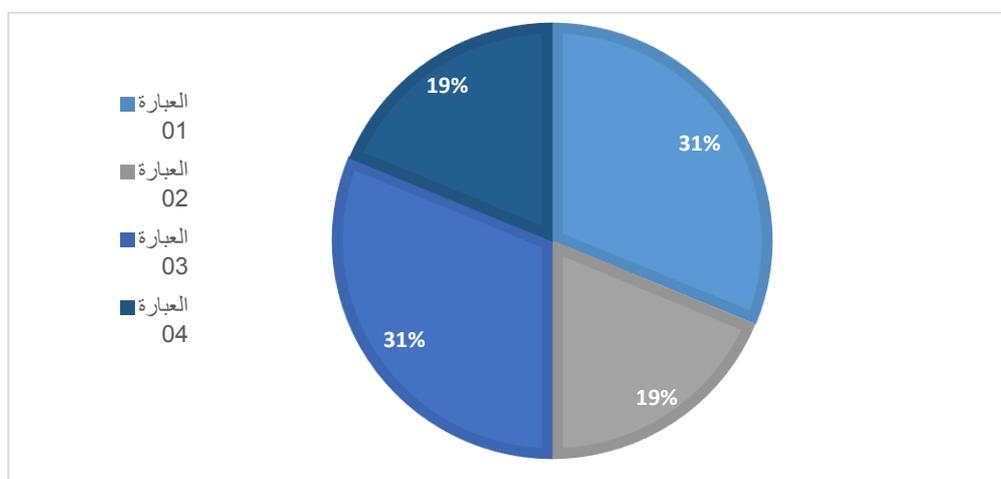
الجدول رقم (13): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (12) للاستبيان

درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	العبارة
ن = 3	7.82	1.46	38.46	05	العبارة 01
مستوى الدلالة			23.07	03	العبارة 02
			15.38	02	العبارة 03
			23.07	03	العبارة 04
0.05					

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "العبارة 01" بلغت نسبتهم 38.46%، فيما أجاب 23.07% من عينة البحث بـ "العبارة 02" و "العبارة 04"، اما من أجابوا بـ "العبارة 03" فقدرت نسبتهم بـ 15.38% وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 1.46 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 7.82، عند درجة الحرية ن=3، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أجوبة العينة حول العبارات.

ومنه نستنتج ان أكبر نسبة من المدربين المبحوثين يشجعون المهارات لتنمية التفكير الإيجابي وأساليب إعادة الهيكلة المعرفية للتغلب على المعوقات والموقف البناء

الشكل رقم (12): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (12) للاستبيان



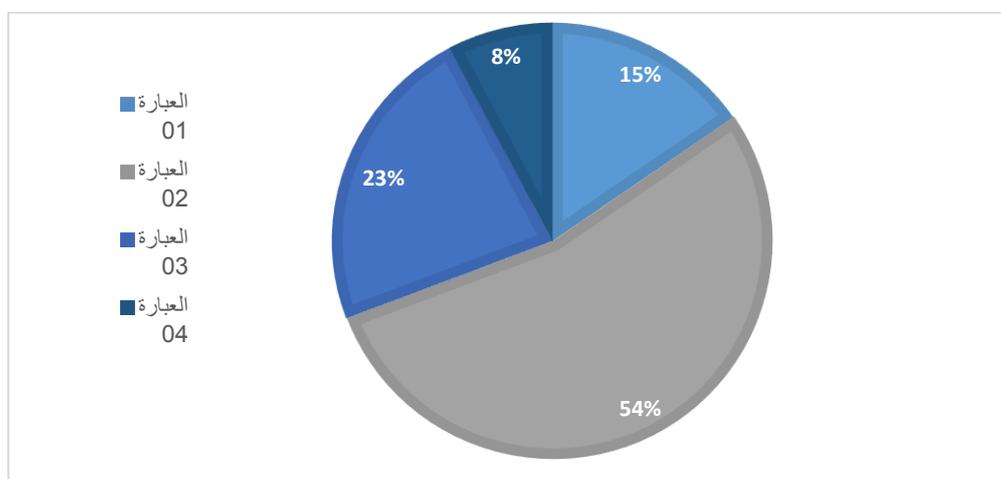
س13. ما هي الاستراتيجيات التي تعلمها للاعبيك لإدارة انفعالائهم خلال اللحظات الحرجة في المباريات؟

الجدول رقم (14): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (13) للاستبيان

درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	العبارة
ن = 3	7.82	6.37	15.38	02	العبارة 01
مستوى الدلالة			53.84	07	العبارة 02
			23.07	03	العبارة 03
			7.69	01	العبارة 04
0.05					

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "العبارة 01" بلغت نسبتهم 15.38%، فيما أجاب 53.84% من عينة البحث بـ "العبارة 02"، اما من أجابوا بـ "العبارة 03" فقدرت نسبتهم بـ 23.07%، وأخير بلغت نسبة من أجابوا "العبارة 04" بـ 7.69%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.37 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 7.82، عند درجة الحرية ن=3، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أجوبة العينة حول العبارات. ومنه نستنتج أن أكبر نسبة من المدربين يعتمدون على توفير بيئة تدريب إيجابية تجعل اللاعبين مرتاحين لمشاركة المشاعر وطلب المساعدة عند الحاجة بهدف إدارة الإنفعالات خلال اللحظات الحرجة في المباريات.

الشكل رقم (14): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (13) للاستبيان



س14. ما هي التقنيات التي تستخدمها لمساعدة لاعبيك على الحفاظ على الهدوء في المواقف العصبية؟

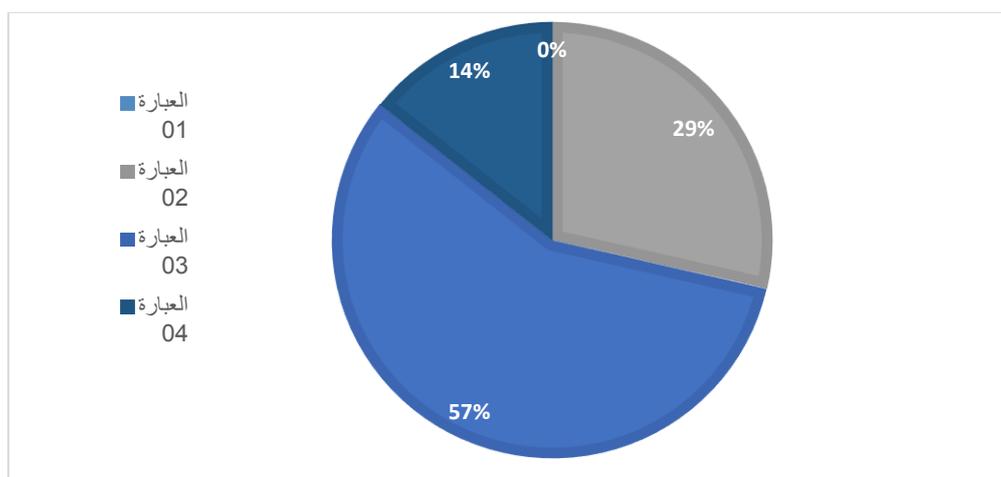
الجدول رقم (15): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (14) للاستبيان

درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	العبارة
ن = 3	7.82	10.69	00.00	00	العبارة 01
مستوى الدلالة			23.07	03	العبارة 02
			61.53	08	العبارة 03
			15.38	02	العبارة 04
0.05					

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "العبارة 01" كانت نسبتهم معدومة، فيما أجاب 23.07% من عينة البحث بـ "العبارة 02"، اما من أجابوا بـ "العبارة 03" فقدرت نسبتهم بـ 61.53%، وأخير بلغت نسبة من أجابوا "العبارة 04" بـ 15.38%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.69 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 7.82، عند درجة الحرية ن=3، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "العبارة 03".

ومنه نستنتج أن المدربين الباحثين يعتمدون على استخدام فنيات تنظيم الضغط مثل التنفس أو التصور أو إعادة الصياغة المعرفية لمساعدة اللاعبين على إدارة التوتر والإحباط.

الشكل رقم (14): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (14) للاستبيان



## 2-2. مناقشة الفرضيات:

## 2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) و الذي يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) " نلاحظ أن المدربين المبحوثين يعتمدون على النصائح لتحسين التركيز أثناء المباراة"، فيما أوضحت أجوبة العينة حول السؤال رقم (03) في الجدول (04) أن أكبر نسبة من المدربين يعتمدون على تقنيات بيئة تدريب وعمل في ظروف الملعب التي تعرض اللاعبين لتشتت الانتباه المحتمل لمساعدة قدرتهم على الاستمرار في التركيز لتعليم اللاعبين التركيز على الرغم من عوامل التشتت الخارجية، وأخير بينت نتائج الجدول رقم (09) المتعلقة بالسؤال رقم (08) أن أكبر نسبة من المدربين يستعملون تقنيات بيئة تدريب تعرض اللاعبين لمحاكاة مواقف الضغط للمساعدة في المرونة والقدرة على إدارة التوتر، ومن هنا يتبين لنا أن مدربي الكرة الطائرة يعتمدون على تقنيات مختلفة بهدف تنمية مهارة التركيز لدى اللاعبين، و يعتبر تدريب مهارة التركيز لدى لاعب الكرة الطائرة أمرًا بالغ الأهمية لتحقيق أداء متميز في المباريات. يساعد التركيز العالي اللاعبين على متابعة تحركات الكرة وتوقع أفعال الفريق المنافس بسرعة وبدقة، مما يمكنهم من اتخاذ قرارات فورية وصحيحة. فالتركيز الجيد يساهم في تحسين تنفيذ المهارات الفنية مثل الإرسال، الاستقبال، والضرب، كما يعزز القدرة على التفاعل بفعالية مع زملاء الفريق، مما يرفع مستوى التنسيق والتعاون داخل الملعب. بالإضافة إلى ذلك، يساعد التركيز على تقليل الأخطاء والحفاظ على الاستقرار النفسي، خصوصًا في اللحظات الحاسمة من المباراة، مما يعزز من فرص الفوز وتحقيق النجاح. ومن هنا ثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة.

## 2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال نتائج الجداول رقم (10)، (11)، (13)، (14) و (15)، المتعلقة بأسئلة الاستبيان أرقام (09)، (10)، (12)، (13) و (14) يتبين لنا أن أكبر نسبة من المدربين المبحوثين، يقومون بتكرار المناقشات حول تقنيات الاسترخاء وإدارة التوتر أثناء الدورات التدريبية في إدارة مستوى الضغط والتوتر قبل أو أثناء المباريات، كما

يعتمدون على فنيات الاسترخاء مثل التنفس أو التأمل أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة خلال فترات الراحة لتشجيع اللاعبين على التعافي ذهنيًا من المواقف الصعبة أثناء المباراة، أما فيما يتعلق بتقنيات إدارة التوتر التي يعلمونها للاعبين ليكونوا مستعدين لجميع الاحتمالات فإن أكبر نسبة من المدربين المبحوثين يشجعون المهارات لتنمية التفكير الإيجابي وأساليب إعادة الهيكلة المعرفية للتغلب على المعوقات والموقف البناء، ويعتمدون على توفير بيئة تدريب إيجابية تجعل اللاعبين مرتاحين لمشاركة المشاعر وطلب المساعدة عند الحاجة بهدف إدارة الإنفعالات خلال اللحظات الحرجة في المباريات. كاستراتيجيات لإدارة انفعالات اللاعبين خلال اللحظات الحرجة في المباريات، وأخير أجمع المدربون على يعتمدون على استخدام فنيات تنظيم الضغط مثل التنفس أو التصور أو إعادة الصياغة المعرفية لمساعدة اللاعبين على إدارة التوتر والإحباط. ومن هنا يتبين لنا أن المدربين يعملون على خفض الضغوط النفسية لدى اللاعبين، وهذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

### 2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتائج المبينة في الجدولين رقمي (06) و (07) تبين لنا أن أكبر نسبة من المدربين المبحوثين يعتمدون على تشجيع اللاعبين على تبادل الخبرات وتسليط الضوء على مواقف معينة تحيلوها والتعليق على أدائهم لتحسين أدائهم لتشجيع اللاعبين على استخدام تقنيات التصور لتحسين أدائهم، كما أن نسبة كبيرة من المدربين المبحوثين يعتمدون على استخدام قصص وأمثلة النجاح الماضي لإلهام اللاعبين لتصور نجاحهم المستقبلي في الملعب بهدف دمج التصور في روتين إعداد الفريق، ويعتبر التصور العقلي أداة حيوية للاعبين الكرة الطائرة حيث يساعدهم على تحسين الأداء من خلال خلق صور ذهنية لمختلف المهارات والتكتيكات. يمكن للاعبين استخدام التصور العقلي لتخيل تنفيذ الحركات بدقة مثل الإرسال، الضرب، والصد، مما يعزز من قدرتهم على أداء هذه المهارات بكفاءة خلال المباريات الفعلية. يساعد التصور العقلي أيضًا في بناء الثقة بالنفس وتقليل التوتر والقلق، حيث يتخيل اللاعبون نجاحاتهم المستقبلية ويتدربون عقليًا على مواجهة المواقف الصعبة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للتصور العقلي

تحسين التفاعل بين اللاعبين من خلال تصور التنسيق والتواصل الفعال بينهم، مما يرفع من مستوى الأداء الجماعي للفريق. ومن ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة.

## 2-4. مناقشة الفرضية العامة:

على ضوء النتائج المتوصل وبناء على ثبوت صحة الفرضيات الجزئية يظهر جليا أن مدربي الكرة الطائرة يولون أهمية كبيرة التدريب العقلي من خلال تنمية مهارات التركيز والتصور العقلي إضافة إلى مواجهة وخفض الضغوط النفسية للاعبين الكرة الطائرة، فمن خلال التدريب العقلي، يتمكن اللاعبون من تطوير قدراتهم على التركيز والانتباه، مما يساعدهم على الاستجابة السريعة والدقيقة أثناء اللعب، وبالإضافة إلى ذلك، يعزز التدريب العقلي من الانضباط الذاتي والتحفيز، ويدعم التواصل والتعاون بين أعضاء الفريق، مما يؤدي إلى أداء جماعي متكامل وأكثر فعالية، وبالتالي فإن واقع استخدام التدريب العقلي في الكرة الطائرة يرقى إلى المستوى المطلوب، ومن هنا تتأكد صحة الفرضية العامة للدراسة.

## 2-3. الاستنتاجات:

- واقع استخدام التدريب العقلي لدى مدربي الكرة الطائرة يرقى إلى المستوى المطلوب.
- يعتمد مدربي الكرة الطائرة على تنمية مهارة التركيز لدى اللاعبين.
- يعتمد مدربي الكرة الطائرة على خفض الضغوط النفسية لدى اللاعبين.
- يعتمد مدربي الكرة الطائرة على تنمية مهارة التصور العقلي لدى اللاعبين.

## 2-4. الاقتراحات والتوصيات:

- تضمين التدريب العقلي في برنامج التدريب الرياضي وإدراج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم التدريبي وتكوين المدربين في هذا المجال.

- ضرورة العمل على استخدام تقنيات التصور الذهني وتحليل الأداء الناجح والمثالي للمهارات، مما يعزز الثقة بالنفس،
- تدريب التركيز والانتباه من تعزز القدرة على التركيز أثناء المباريات.
- تعزيز العمل الجماعي والتواصل الفعال بين اللاعبين وتعزيز الروح الجماعية من خلال تمارين الفريق والمنافسات الداخلية.
- الاستعانة بخبراء التدريب العقلي من ذوي الخبرة في هذا المجال للمساعدة في تصميم برامج تدريب عقلي فعالة ومناسبة لاحتياجات اللاعبين والفريق ككل.

## 2-5. خلاصة عامة:

إن اعتماد مدربي الكرة الطائرة على التدريب العقلي للاعبين يأتي من أهمية هذا النوع من التدريب في تحسين أداء اللاعبين وتعزيز أداء الفرق بشكل عام. يساعد التدريب العقلي على تطوير قدرات اللاعبين العقلية والنفسية، مما يجعلهم قادرين على التعامل بفعالية مع التحديات والضغوطات التي قد تواجههم خلال المباريات. وتعتبر مهارات التركيز والتحكم في التوتر والقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة في لحظات الضغط العوامل المهمة لأداء متميز في الرياضة، ويمكن للتدريب العقلي أن يساعد في تحسين هذه المهارات بشكل كبير. كما يعزز التدريب العقلي الثقة بالنفس ويساعد اللاعبين على التغلب على الخوف من الفشل وتعزيز رغبتهم في التحسن والتفوق.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن للتدريب العقلي أن يعزز التنسيق والتواصل بين اللاعبين، مما يساهم في تعزيز الأداء الجماعي للفريق وتحقيق الأهداف المشتركة. وبناءً على ذلك، يمكن القول إن اعتماد المدربين على التدريب العقلي للاعبين الكرة الطائرة يعتبر ضروريًا لتحقيق النجاح في المنافسات وتحسين مستوى الأداء الفردي والجماعي.

قائمة

المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

أ. المراجع باللغة العربية:

- 1) أبو سليمان, ع. إ. (1993). كتابة البحث العلميّ ومصادر الدراسات الإسلامية. جدّة: دار الشروق.
- 2) العربي شمعون, م. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3) الكاظمي, ظ. ه. (2000). الاعداد الفني والخططي بالتنس، ط2. بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر.
- 4) الكرعوي, ح. ف. (ب س). الكرة الطائرة لطلبة المرحلة الرابعة. العراق: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء.
- 5) النقيب, ي. ك. (1990). علم النفس الرياضي. القاهرة.
- 6) الهزاع, ه. (1989). موضوعات معاصرة في الطب والحركة، مجلة الطب الرياضي،. سنوية، الاتحاد السعودية للطب الرياضي.
- 7) الوحاشي, م. ع. (s.d.). الكرة الطائرة للبنات والأولاد . بيروت: الشركة العربية للنشر والتوزيع.
- 8) الوسمي, ع. ش. (1999). تأثير برنامج التدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة لدى لاعبي كرة القدم. العين: المؤتمر العلمي للتربية الرياضية لجامعة الامارات العربية المتحدة.
- 9) حسين, ع. ا. (2011). أثر اختلاف الفترات الزمنية للتدريب العقلي المدعم بوسائل تعليمية متنوعة في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة. 38. Dirasat: Educational Sciences.
- 10) راتب, أ. ك. (1997). علم النفس الرياضة/ مفاهيم وتطبيقات، ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 11) رشيد, ع. ع. (1987). الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي. جامعة بغداد كلية التربية الرياضية.
- 12) سحن, ح. ا. (s.d.). الكرة الطائرة. القاهرة: دار الفكر العربي.

- (13) شمعون, م. م. ا. (1997). المجلة الأولمبية. القاهرة: اللجنة الأولمبية المصرية.
- (14) طه, ع. م. (1999). الكرة الطائرة ( تاريخ ، التعلم ، التدريب ، تحليل ، قانون ). القاهرة: دار الفكر العربي.
- (15) عبد ربه, ر. م. (2010). الرياضات الكروية، ط1. عمان - الأردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.
- (16) عثمان, م. ع. (1987). التعلم الحركي والتدريب الرياضي. القاهرة: مطابع دار القلم.
- (17) علون, ع. ا. (1984). التصويب في منطقة الزاوية والساعد وأثره على نتائج المباراة بكرة اليد. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة.
- (18) قيمي, ز. (1990). الكرة الطائرة .
- (19) محمد العربي شمعون. (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (20) نايدفر, ر. (1990). دليل الرياضي للتدريب الذهني، (ترجمة)د.محمد رضا ابراهيم، هلال عبد الرزاق، ظاهر هاش. الموصل: دار الحكمة للطباعة والنش.
- (21) نشوان, ن. ع. (2000). تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة. بغداد: رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- (22) وجيه محجوب. (2000). التعلم وجدولة التدريب. ط1. بغداد: مكتب عادل للطباعة الفنية.

#### ب. المراجع باللغة الأجنبية:

- 1) Bain, S. &. (2010). Motor learning principles and the superiority of whole training in volleyball. Coaching Volleyball, 28,.
- 2) Burton, D. &. (2008). Sport psychology for coaches. Human Kinetics.
- 3) FIVB. (1993-1996). Regles Officielles de volley ball. federation International de V.B.

- 4) Hossania. (1987). Analyse de la situation de service en volley balle de haut compétition. Mémoire majestère leps.
- 5) Ievleva, L., & Orlick, T. . (1991). Mental links to enhanced healing: An exploratory study. *The sport psychologist*, 5(1).
- 6) Morgan, T. K. (2006). A season-long mental skills training program for collegiate volleyball players. The University of Tennessee.
- 7) Thomas Tatlo . (1992). *Sport psyching*. U.S.A: Printed:.
- 8) [www.fivb.org](http://www.fivb.org). (2017/2020).

الملاحقة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج شهادة ماستر تحت عنوان: "واقع استخدام التدريب العقلي لدى مدربي كرة

الطائرة لولاية مستغانم

الإمضاء	الدرجة العلمية	الجامعة	الأستاذ
	أستاذ التعليم العالي	مستغانم	بن لوكحل صبور
	أستاذ التعليم العالي	عبد الحميد بن باديس / مستغانم	بكببي قادة
	أستاذ التعليم العالي	مستغانم	مسلم لبي ظهير

تحت إشراف الأستاذ:

أد عبد الدايم عدة

من إعداد الطالب

عبد النبي حاج



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem  
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 16/04/2024  
Ref :28/ S.T / 2024

مستغانم في: 2024/04/16  
الرقم: 28 / ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس فريق نجمة كرة الطائرة لحاسي ماماش  
- ولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:  
- عبد النبي الحاج .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير نفسي رياضي للسنة الجامعية 2023 / 2024 .  
و هذا قصد إجراء ترخيص ميداني على لاعبي (L13) لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا أسمي عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم  
رئيس قسم التدريب الرياضي  
امضاء: د. عبد النبي الحاج  
[Signature]

موافقة الرئيس  
امضاء رئيس النادي  
مبيت بلقاسم  
[Signature]  
C.S.A  
N.R.B.H.M.

## اختبار UMSAT-6 (SF18)

<b>UMSAT-6</b> <small>Pas du tout d'accord(1) ; Pas d'accord(2); Pas vraiment d'accord(3); Ni oui, ni non(4);  Plutôt d'accord(5) ; D'accord(6) ; Tout à fait d'accord(7);  N'entourez qu'un seul numéro par phrase.  Ne passez pas trop de temps sur une des affirmations.</small>	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Pas vraiment d'accord	Ni oui, ni non	Plutôt d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
1. Je peux maintenir ma concentration toute la durée d'un entraînement ou d'une compétition.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. Je peux facilement augmenter mon niveau d'activation si nécessaire (même fatigué).	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. Je peux créer facilement des images dans ma tête (gestes techniques ou situations de jeu).	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. J'organise mes entraînements avec des objectifs réalisables de difficulté progressive.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. Pendant une compétition, je peux relacher des tensions musculaires (avant ou après un geste technique par exemple).	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. Avant ou pendant une compétition, je sens mon corps tendu, mes mains moites et/ou l'estomac lourd.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. En entraînement ou en compétition, je focalise parfois sur une erreur ou un imprévu et perd alors mes automatismes.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. Je connais les sensations et/ou le mental qui correspondent à mon niveau d'activation optimal.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. Avant ou pendant une épreuve, je m'inquiète souvent des conséquences de mauvais résultats ou de gestes imparfaits.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. Mes visualisations mentales sont quotidiennes ou planifiées.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. Je peux facilement adapter mes entraînements si je ressens une fatigue persistante (>72 heures).	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. La compétition terminée, j'arrive le soir à relacher mon corps, m'alimenter et/ou m'endormir.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. J'ai du mal à réengager ma concentration après une distraction ou un événement imprévu.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14. Je peux augmenter ou réduire mon degré d'activation selon les besoins ou moments d'une compétition.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15. Je trouve que mes sensations et/ou mes pensées sont très différentes en compétition par rapport à l'entraînement.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
16. Pour me détendre, je laisse mon esprit vagabonder sur des souvenirs agréables ou je fais des choses éloignées de mon sport.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
17. Je me parle à moi-même (discours intérieur) pour réguler mon stress, ma concentration et/ou ma motivation.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
18. Je planifie une série de choses à faire ou à penser avant ou pendant une compétition.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة لتحكيم الاستبيان موجهة إلى أساتذة

**ودكاترة التربية البدنية و الرياضية مستوحاة من اختبار UMSAT6**

إلى الأستاذ المحترم.....

في إطار تحضيرنا لمذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي تحت بعنوان

**واقع استخدام التدريب العقلي لدى مدربي كرة الطائرة لولاية مستغانم**

ترجو من سيادتكم مساعدتنا في إتمام هذا العمل بوضع ملاحظاتكم لنا وأهم الانتقادات عليه.

و هذا لأخذه بعين الاعتبار علما أن انتقاداتكم و ملاحظاتكم تمثل خطوة هامة في إثراء الموضوع.

شاكرين لكم بهذا حسن تعاونكم معنا.

تحت إشراف الأستاذ

أ.د. عبد الدايم عدة

من إعداد الطالب

الطالب عبد النبي حاج

## المعلومات الشخصية

- 1- السن
- 2- الجنس  ذكر  أنثى
- 3- المستوى التعليمي  جامعي  ثانوي  شيء آخر
- 4- الشهادات المتحصل عليها  لاعب سابق  مؤطر متخصص  درجة أولى تدريب   
درجة ثانية تدريب  تقني سامي  مستشار في الرياضة   
ليسانس  ماستر  شيئاً آخر
- 5 عدد سنوات الخبرة أقل من سنة  من 1 إلى 5 سنوات  من 6 إلى 10 سنوات   
أكثر من 10 سنوات

- اختر الإجابة الصحيحة بوضع العلامة (+) في الخانة المناسبة ؟

### 1 كيف تحافظ على تركيز لاعبيك وتركيزهم طوال المباريات ؟

- أ. أسلط الضوء على نصائح لتحسين التركيز أثناء المباريات.
- ب. وضع تمارين التركيز والتوعية يمكن للاعبين إنجازها.
- ج. أنظم جلسات تدريبية مباشرة للتمارين العملية حتى تكون مثرية.
- د. أحل بيانات المشاركة في الأنشطة من خلال التركيز القوي على تأثير الجهود المبذولة من اللاعبين.

### 2 كيف تحافظ على انتباه لاعبيك خلال فترات اللعب الطويلة ؟

- أ. أنشأ دورات تدريبية تركز على تمارين محددة لتحسين تركيز اللاعبين أثناء المباريات.
- ب. أحدد عوامل التنشيط المحتملة أثناء المنافسات، مع التركيز والتركيز على المهام المهمة والقضاء عليها
- ج. استخدم تقنيات تعزيز التركيز مثل التصور أو التأمل أو ممارسة إجراءات ما قبل المباراة للاعبين لاستعداد ذهنياً للمنافسة.
- د. أجمع التعليقات من اللاعبين حول مستوى تركيزهم أثناء المباريات، والمهارات الفردية، والقدرة على التركيز بين المشاركين وطوال المنافسة.

### 3 كيف تعلم لاعبيك التركيز على الرغم من عوامل التنشيط الخارجية ؟

- أ. تدريس تقنيات التركيز لمساعدة اللاعبين على تجنب التنشيط والاستمرار في التركيز على أدائهم خلال عدد أقل من المباريات.
- ب. أستخدم التواصل غير اللفظي لتوجيه المهارات، مثل إشارات اليد أو الاتصال بالعين.
- ج. تقنيات بيئة تدريب وعمل في ظروف الملعب التي تعرض اللاعبين لتنشيط الانتباه المحتمل لمساعدة قدرتهم على الاستمرار في التركيز.
- د. أجمع ردود الفعل من اللاعبين حول مستوى تركيزهم أثناء المباريات، ولا سيما تصورهم لقدرتهم على التركيز بين عوامل التنشيط.

### 4 كيف تقوم بإعداد فريقك ذهنياً قبل الموسم أو البطولة ؟

## المعلومات الشخصية

- 1- السن
- 2- الجنس  ذكر  أنثى
- 3- المستوى التعليمي  جامعي  ثانوي  سني آخر
- 4- الشهادات المتحصل عليها  لاعب سابق  مؤطر متخصص  درجة أولى تدريب   
 درجة ثانية تدريب  تقني سامي  مستشار في الرياضة   
 ليسانس  ماستر  شينا خر
- 5 عدد سنوات الخبرة  أقل من سنة  من 1 إلى 5 سنوات  من 6 إلى 10 سنوات   
 أكثر من 10 سنوات

- اختر الإجابة الصحيحة بوضع العلامة (+) في الخانة المناسبة ؟

### 1 كيف تحافظ على تركيز لاعبيك وتركيزهم طوال المباريات ؟

- أ. أسلط الضوء على نصائح لتحسين التركيز أثناء المباريات.
- ب. وضع تمارين التركيز والتوجيه يمكن للاعبين إنجازها.
- ج. أنظم جلسات تدريبية مباشرة للتمرين العملية حتى تكون مثيرة.
- د. أحلل بيانات المشاركة في الأنشطة من خلال التركيز القوي على تأثير الجهود المبذولة من اللاعبين.

### 2 كيف تحافظ على انتباه لاعبيك خلال فترات اللعب الطويلة ؟

- أ. أنشأ دورات تدريبية تركز على تمارين محددة لتحسين تركيز اللاعبين أثناء المباريات.
- ب. أحدد عوامل التشنيت المحتملة أثناء المنافسات، مع التركيز والتركيز على المهام المهمة والقضاء عليها
- ج. استخدم تقنيات تعزيز التركيز مثل التصور أو التلمل أو ممارسة إجراءات ما قبل المباراة للاعبين لاستعداد ذهنياً للمنافسة.
- د. أجمع التعليقات من اللاعبين حول مستوى تركيزهم أثناء المباريات، والمهارات الفردية، والقدرة على التركيز بين المشاركين وطوال المنافسة.

### 3 كيف تعلم لاعبيك التركيز على الرغم من عوامل التشنيت الخارجية ؟

- أ. تدريس تقنيات التركيز لمساعدة اللاعبين على تجنب التشنيت والاستمرار في التركيز على أدائهم خلال عدد أقل من المباريات.
- ب. أستخدم التواصل غير اللفظي لتوجيه المهارات، مثل إشارات اليد أو الاتصال بالعين.
- ج. تقنيات بيئة تدريب وعمل في ظروف الملعب التي تعرض اللاعبين لتشنيت الانتباه المحتمل لمساعدة قدرتهم على الاستمرار في التركيز.
- د. أجمع ردود الفعل من اللاعبين حول مستوى تركيزهم أثناء المباريات، ولا سيما تصورهم لقدرتهم على التركيز بين عوامل التشنيت.

#### 4 كيف تقوم بإعداد فريقك ذهنياً قبل الموسم أو البطولة؟

- أ. أنشأ خطة إعداد عقلي قبل المنافسات، وإجراءات واستراتيجيات ما قبل المباراة لمساعدة اللاعبين على الوصول إلى الحالة الذهنية المثالية.
- ب. ألاحظ التواصل والتفاعل بين الفاطين (لاعبين، ميسرين...) قبل المباريات، وألاحظ الأتسج والتصالح المقدمة لتعزيز الاستعداد الذهني.
- ج. أشجع اللاعبين على تحديد الأهداف الشخصية والجماعية للمنافسة، مع التركيز على الجوانب العقلية مثل التركيز والتعة وإدارة التوتر.
- د. أراقب سلوك اللاعبين وأدائهم خلال المباريات في أي علاقة إعداد بين المهام العقلية والنجاح في الميدان.

#### 5 هل تشجع لاعبيك على استخدام تقنيات التصور لتحسين أدائهم؟

- أ. أشجع اللاعبين على تبادل الخبرات وتسليط الضوء على مواقف معينة تخيلوها والتعليق على أدائهم.
- ب. ألاحظ سلوك اللعب ولغة الجسد أثناء المباريات للحيل إذا مارسوا تقنيات التصور، مثل التصور الذهني لأنماط الحركة أو استراتيجيات اللعبة.
- ج. أنشأ محتوى حول فوائد التصور في الرياضة ودعم اللاعبين في روتين تدريبهم.
- د. أجمع التعليقات من اللاعبين حول تجربة المشاهدة وتأثيرها على أدائهم، سواء أثناء المباريات أو أثناء الدورات التدريبية.

#### 6 كيف يمكنك دمج التصور في روتين إعداد فريقك؟

- أ. أشجع اللاعبين على دمج تمارين التصور في روتين التدريب الخاص بهم، مع التركيز على تصور مواقف اللعبة الناجحة.
- ب. أنشأ دورات تدريبية حول التصور، وأوجه اللاعبين من خلال تمارين تصور محددة للاستعداد الذهني للمسابقات.
- ج. أستخدم قصص وأمثلة النجاح الماضي لإلهام اللاعبين لتصور نجاحهم المستقبلي في الملعب.
- د. أجمع ردود فعل اللاعبين حول تأثير التصور على تفهمهم وأدائهم خلال عدد أقل من المباريات، ووزن تصورهم لفعاليتهم.

#### 7 كيف تقوم بإعداد لاعبيك لتقديم أفضل ما لديهم في المواقف الحاسمة؟

- أ. أشجع اللاعبين على تنمية مهارات اتخاذ القرار من خلال محاكاة مواقف اللعب ذات الضغط العالي أثناء الحصص التدريبية.
- ب. ألاحظ التواصل بين المدربين واللاعبين أثناء المباريات، قلة الأتسج على اتخاذ قرارات سريعة ومدروسة تحت الضغط.
- ج. أستخدم لعب الأدوار والمحاكاة لمساعدة المجموعات الكبيرة على التنقل في مواقف اللعبة المعقدة وتطوير استراتيجيات فعالة لاتخاذ القرار.
- د. تهيئة بيئة تدريبية وتوعية إبداعية للاعبين في مهارات اتخاذ القرار وتعزيز التعبير عن إبداعهم وحسهم.

#### 8 كيف تشجعهم على التزام الهدوء والتركيز في لحظات التوتر؟

- أ. أشجع اللاعبين على تطوير استراتيجيات إدارة التوتر والاسترخاء للحفاظ على الهدوء والتركيز أثناء مواقف الضغط.
- ب. أستخدم تقنيات الاتصال والقيادة لتوجيه اللاعبين للحفاظ على الهدوء والتعة خلال اللحظات الحاسمة من اللعبة.
- ج. تقنيات بيئة تدريب تعرض اللاعبين لمحاكاة مواقف الضغط للمساعدة في المرونة والقدرة على إدارة التوتر.
- د. أجمع تعليقات اللاعبين حول القدرة على الحفاظ على الهدوء تحت الضغط خلال عدد أقل من المباريات، بناءً على تصور ونشاطهم.

#### 9 كيف تدير مستوى الضغط والتوتر لديك قبل أو أثناء المباريات التي تدرّبها؟

- أ. أكرر المناقشات حول تقنيات الاسترخاء وإدارة التوتر أثناء الدورات التدريبية.
- ب. أشجع اللاعبين على التعرف على مشاعرهم والتعبير عنها بشكل مناسب أثناء المواقف التنافسية.
- ج. ألاحظ وجود علامات العصبية أو التوتر لدى اللاعبين وتنفيذ الإجراءات التصحيحية لمساعدتهم على السيطرة عليها.
- د. أتبع تقدم اللاعبين في إدارة ضغوطهم مع مرور الوقت، بغض النظر عن التركيز أو التراجع.

#### 10 كيف تشجع لاعبيك على التعافي ذهنياً من المواقف الصعبة أثناء المباراة؟

- أ. أشجع اللاعبين على اعتماد فنيات الاسترخاء مثل التنفس أو التأمل أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة خلال فترات الراحة.
- ب. تقنيات بيئة تدريبية تعزز الاسترخاء والرفاهية، مع التركيز على أنشطة التعافي البدني والعقلي.

- ج. ألاحظ قدرتهم على الاسترخاء وإعادة شحن طاقتهم قبل العودة إلى الملعب.
- د. أجمع تعليقات اللاعبين حول مستوى استرخائهم بين المسابقات، وبالتالي تحسين إدراكهم لقدرتهم على إدارة التوتر والإرهاق.

### 11 ما هي العناصر المحددة التي تقوم بدمجها في الإعداد الذهني لفرقتك؟

- أ. أشجع اللاعبين على إتباع إجراءات الإعداد الذهني قبل المنافسات، مع التركيز على استراتيجيات مثل التصور والاسترخاء والتركيز.
- ب. أستخدم تقنيات الإعداد العقلي مثل تحديد الأهداف والتخطيط الذهني وإدارة الضغوط للاعبين لاستعدادهم الذهني للمنافسة.
- ج. ألاحظ ردود أفعال اللاعبين تجاه المواقف غير المتوقعة أو المسببة للضغط أثناء المباريات، وألاحظ قدرتهم على التكيف والحفاظ على التركيز.
- د. أجمع معلومات الراجعة من اللاعبين حول مستوى استعدادهم الذهني قبل المباريات، مما يحسن إدراكهم لتقنياتهم واستعدادهم للمنافسة.

### 12 ما هي تقنيات إدارة التوتر التي تعلمها للاعبك ليكونوا مستعدين لجميع الاحتمالات؟

- أ. أشجع المهارات لتنمية التفكير الإيجابي وأساليب إعادة الهيكلة المعرفية للتغلب على المعوقات والموقف البناء.
- ب. أستخدم التعليقات الفردية للتعرف على جهود اللاعبين وأدائهم الإيجابي وتعزيزها، حتى في المواقف.
- ج. تهيئة بيئة تدريبية تعزز المرونة وتنمية التفاؤل لدى اللاعبين، مع التركيز على التعلم والنمو الشخصي.
- د. أجمع المعلومات الراجعة من اللاعبين حول قدرتهم على الحفاظ على سلوك إيجابي خلال عدد أقل من المباريات، اعتماداً على تصورهم لتفاؤلهم وعلاقتهم في مواجهة الحقيبات.

### 13 ما هي الاستراتيجيات التي تعلمها للاعبك لإدارة انفعالاتهم خلال اللحظات الحرجة في المباريات؟

- أ. أشجع سمات الهوية للتعبير عن المشاعر بشكل مناسب أثناء المواقف التنافسية كجزء من استراتيجيات إدارة التوتر والقلق.
- ب. أكتفي ببيئة تدريب إيجابية تجعل اللاعبين مرتاحين لمشاركة المشاعر وطلب المساعدة عند الحاجة.
- ج. ألاحظ اتجاهات اللاعبين قبل وبعد المباريات، وألاحظ علامات الضيق والإحباط والغضب وتثبيت الهمم.
- د. أجمع التعليقات من اللاعبين حول قدرتهم على إدارة المشاعر أثناء المنافسة وحول فعالية الاستراتيجيات التي تساعد اللاعبين على الحفاظ على التركيز والهدوء.

### 14 ما هي التقنيات التي تستخدمها لمساعدة لاعبيك على الحفاظ على الهدوء في المواقف العصيبة؟

- أ. ألاحظ التواصل بين اللاعبين (لاعبين، مسيرين...) أثناء المباريات، وأراقب المشاعر السلبية.
- ب. أشجع اللاعبين على التعرف على المشاعر والتعبير عنها بشكل مناسب أثناء المسابقات، مع التركيز على إدارة ردود الفعل.
- ج. أستخدم فنيات تنظيم الضغط مثل التنفس أو التصور أو إعادة الصياغة المعرفية لمساعدة اللاعبين على إدارة التوتر والإحباط.
- د. ألاحظ ردود أفعال اللاعبين تجاه المواقف العصيبة أو العواطف أثناء المباريات، وألاحظ قدرتهم على الحفاظ على الهدوء والتركيز.