



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية اختصاص التدريب الرياضي التنافسي
بعنوان:

انعكاس حالة القلق عند اللاعب المعد في المنافسات الرياضية في كرة الطائرة

دراسة أجريت على فريق كرة الطائرة لبلدية حاسي ماماش بولاية مستغانم

المشرف:

أ. د/ مساليتي لخضر

من إعداد الطالب:

- زبالخ عدة
- شكلام عبد الرحمان

السنة الجامعية: 2020/2019

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى.

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله.

اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا وزدنا علما.

اللهم اجعل هذا العمل خالصا لوجهك الكريم

شكر و عرفان

انطلاقاً من قوله سبحانه وتعالى " ولئن شكرتم لأزيدنكم " سورة إبراهيم الآية .

70. الحمد الأول المطلق الصافي خالقي وباعث كل شيء في الوجود، اللهم لك الحمد

حتى ترضى ولك الشكر الكثير سبحانه ربي ما أعظمك سبحانه الله العلي القدير .

ولقول نبراس الحياة سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

ما يسعني إلا أن أتوجه بجزيل الشكر للأستاذ " ميصاليتي لخضر " الذي كان خير داعم

لنا ونعم المشرف القدير على توجيهاته الدائمة وحرصه على هذا العمل خاصة في ظل

الظروف التي مر بها العالم من خلال هذا الوباء الذي ضرب الأرض .وكي لا أنسى كل

أساتذتي وزملائي من الابتدائي الى اليوم، خاصة أساتذة

علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لولاية مستغانم كما أشكر كل من ساعد في

انجاز هذا العمل سواء من قريب أو من بعيد كل الشكر لكم كل الحب لكم

إهداء

اهدي ثمرة جهدي إلى اعز ما املك في هذه الدنيا إلى من قال فيهما
تعالى "وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا إلى منحوني العطف و الحنان
إلى من أعطوني الدفء و الطمأنينة. وإلى النور الذي امشي به و لازلت
امشي به. إلى من ضحي بالنفس و النفيس، إلى من تحمل العبء من

اجلي

-الوالدين الكريمين

-إلى اخوتي

إلى كل الأصدقاء الذين يعرفونني

و إلى المشرف على المذكرة "الأستاذ ميصاليتي لخضر "

و كل من هو في الذاكرة و لم تحمله المذكرة و كل من عمر الصدور

وغيبته السطور

زبايح عدة

إهداء

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، إلى الذين قال

فيهم جلا في

علاه " وبالوالدين إحسانا " الآية 38 سورة البقرة. إلى سر وجودي أبي وأمي

إلى الروح

المعطاءة والأنفس الكريمة، إلى من كانا لنا سندا في الحياة وكانا خير عون لنا

على

مصاعب الدنيا.

إلى القلب الكبير الذي لا يعرف إلا الحب، رحمك الله يا أماه ورزقك فسيح

الجنان وأطال الله

في عمرك يا أبي وبارك الله في أنفسكما يا والديا الأعزاء

إلى أستاذي الغالي وخير مشرف بعثه الله لي إلى كل أساتذتي الكرام وكل

زملائي الأعزاء إلى كل شخص ساعدني ولو بالدعاء إلى كل من يسبحون في

الذاكرة أهدي لكم هذه المذكرة

شكلام عبد الرحمن

ملخص :

هدفت الدراسة إلى معرفة انعكاس حالة القلق على اللاعب المعد في منافسات الكرة الطائرة، وكان الفرص من الدراسة أن القلق يؤثر على اللاعب المعد في الكرة الطائرة أثناء المباراة و تم الاعتماد في هذه الدراسة على تحليل الدراسات السابقة و المشاهدة بغرض الإجابة عن مشكلة البحث و التحقق من الفرضيات، وهذا لاستحالة الإعتقاد على المنهج الوصفي كما كان مقررا بسبب إجراءات الحجر الصحي في الظروف الوبائية التي شهدتها البلاد و بعض تحليل الدراسات السابقة توصل الطالبان الباحثان إلى أن القلق يؤثر على اللاعب المعد في الكرة الطائرة في المباراة إيجابا و سلبا، و هذا يعتمد على ردة فعل اللاعب، كما اقترح الطالبان الباحثان إدراج أخصائين نفسيين في الطاقم التدريبي لأندية الكرة الطائرة للناشئين، لتدريبهم على المهارات النفسية بغرض الوصول باللاعب لتقديم مهاراته و طاقته بأكملها في كل الظروف التي تحيط به أثناء المباريات و المنافسات.

الكلمات الدالة:

الكرة الطائرة

اللاعب المعد

المنافسة

القلق



Abstract

The study aimed to find out about distributor anxiety in volleyball competitions, and the chances of the study were that anxiety affects the distributor in volleyball during the match, and this study was based on the analysis of studies and the like in order to answer the research problem and test the hypotheses.

This is explained by the inability to rely on the planned descriptive approach due to the quarantine procedures under the epidemiological conditions the country has witnessed and an analysis of previous studies. The two students concluded that anxiety affects the volleyball distributor during the match, both positively and negatively, and it depends on the player's reaction. The two researchers also suggested the inclusion of two psychologists in the training staff. youth volleyball clubs, to train them in psychological skills in order to reach the player to present his skills and energy in all the circumstances surrounding him during matches and competitions.

Key Word:

volley ball

the playmaker

the competition

Anxiety



قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	دعاء
ب	شكر و عرفان
ج	إهداء
د	إهداء
هـ	ملخص
ي	قائمة المحتويات
1	المقدمة العامة
	الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث
5	1. تمهيد
6	2. مشكلة البحث
7	3. فرضيات البحث
7	4. أهمية البحث
8	5. مصطلحات البحث
8	6. الدراسات السابقة
	الباب الأول: الجانب النظري
	الفصل الأول: اللاعب المعد في الكرة الطائرة
14	تمهيد
15	1-1. الإعداد المهاري
17	2-1. الإعداد المهاري في الكرة الطائرة

19	3-1. مهارة الإعداد في الكرة الطائرة
23	4-1. تعريف اللاعب المعد في الكرة الطائرة
23	5-1. تكوين اللاعب المعد
24	6-1. دور اللاعب المعد في المنافسة
25	7-1. متطلبات اللاعب للاعب المعد
26	8-1. أهمية اللاعب المعد في المنافسة
27	9-1. أداء اللاعب المعد
27	1-9-1. تمريرة اللاعب المعد
29	2-9-1. تقنية التمرير من الأعلى
30	3-9-1. تقنية التمرير من الأعلى إلى الخلف
30	4-9-1. تقنية التمرير من الأعلى إلى الأمام
31	5-9-1. تقنية التمرير من الأعلى إلى الجانب
31	6-9-1. تقنية التمرير من الأعلى مع الارتقاء
31	7-9-1. تقنية التمرير من الأعلى (البهلوانية)
32	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: القلق في المجال الرياضي
34	تمهيد
35	1-2. تعريف القلق
35	2-2. أنواع القلق
36	1-2-2. القلق الموضوعي
36	2-2-2. القلق العصابي

37	3-2-2. القلق الذاتي العادي
37	3-2. أعراض القلق
37	1-3-2. الأعراض النفسية
37	2-3-2. الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية
38	4-2. مكونات القلق
38	1-4-2. مكونات إنفعالية
38	2-4-2. مكون معرفي
38	3-4-2. مكون فيزيولوجي
39	5-2. مفهوم المنافسة
39	6-2. الخصائص السيكولوجية للمنافسة
39	1-6-2. الخصائص السيكولوجية العامة
40	2-6-2. الخصائص السيكولوجية الإيجابية
41	3-6-2. الخصائص السيكولوجية السلبية
42	7-2. تأثير المنافسة على النتائج
43	8-2. أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة
44	9-2. القلق في المنافسة الرياضية
45	10-2. أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
46	11-2. الأسباب المؤدية للقلق في المنافسة
46	1-11-2. عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية
48	2-11-2. تأثير جمهور المشاهدين
48	3-11-2. الهزائم المتتالية للفريق

48	4-11-2. الحالة الإنفعالية الغير الملائمة أثناء المباريات
49	5-11-2. الخوف من الهزيمة
49	6-11-2. الخوف من المنافس
49	7-11-2. الخوف من المسؤولية
50	8-11-2. الخوف من الإصابات
51	12-2. الحالة النفسية للاعبين
52	13-2. الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية
54	خلاصة الفصل
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته المنهجية
57	تمهيد
58	1-1. منهج البحث
58	2-1. مجتمع البحث
59	3-1. متغيرات البحث
59	4-1. مجالات البحث
60	5-1. أدوات الدراسة
60	6-1. الوسائل الإحصائية
60	7-1. صعوبات البحث
61	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: عرض و تحليل ومناقشة النتائج
63	تحليل و مناقشة الدراسات المشابهة

63	1-2. الدراسة الأولى
65	2-2. الدراسة الثانية
67	3-2. الدراسة الثالثة
71	4-2. الدراسة الرابعة
75	5-2. الدراسة الخامسة
76	6-2. مناقشة الفرضيات
78	7-2. الإستنتاجات
80	خاتمة عامة
81	قائمة المراجع

المقدمة العامة

لقد أصبحت الكرة الطائرة إحدى الألعاب التي تتميز بالأداء الحركي المتغير وتتطلب القدرة على التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في المباراة، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها والتي من شأنها أن تؤثر في الأداء المهاري والخططي للاعب، ومن ثم في نتيجة المباراة، ولذلك يجب على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبين الكرة الطائرة حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهاري.

ويعتبر اللاعب المعد أحد لاعبي الفريق الست والذي يمثل العقل المفكر للفريق

حيث يقع عليه العبء الأكبر في الأخذ بزمام الأمور، فهو مفتاح الفريق في الهجمات الناجحة

الأمر الذي يتطلب من اللاعب أن يتصف بمجموعة من الخصائص التي تميزه عن غيره من

اللاعبين (حسن، 2004، صفحة 05).

و المنافسة الرياضية في الكرة الطائرة لديها انعكاسات على الجانب النفسي فهي تولد شعور

بالقلق على الفريق وعلى اللاعب المعد بشكل خاص، وتختلف دوافع القلق و هذا راجع إلى

الضغوطات النفسية التي تفرضها المباراة، فسرعة تسجيل النقاط و تغير النتيجة من تقدم الفريق

إلى تأخر بسبب الأخطاء و مرحلة الفراغ التي يمر بها الفريق أحيانا، إضافة إلى بعض الأخطاء

التحكيمية وضغط الجمهور المنافس فضلا عن قوة الصد للفريق المنافس أو الأخطاء الهجومية

للزملاء، كلها عوامل تكون سببا في تفشي ظاهرة القلق الذي يصبح عائقا لأداء اللاعب المعد،

وبناء على ما سبق تبادر إلى ذهننا القيام ببحث تحت عنوان: "أثر القلق على اللاعب المعد في الكرة الطائرة."

ولقد قمنا بتقسيم بحثنا إلى ثلاث أبواب على الشكل التالي:

الباب الأول: و يتضمن فصلا واحدا للتعريف العام للبحث يحتوي على المقدمة و مشكلة وفرضيات البحث إضافة إلى أهمية البحث و التعريف بمصطلحاته و في ختام الفصل قمنا بعرض الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا.

الباب الثاني: ويشمل الجانب النظري للبحث، و يحوي فصلين، الفصل الأول خصصنا للاعب المعد في الكرة الطائرة، أما الفصل الثاني فخصصناه للقلق في المجال الرياضي.

الباب الثالث: و يشمل الجانب التطبيقي للبحث و يحتوي بدوره على فصلين، أولهما تضمن منهجية البحث و إجراءاته الميدانية أما الثاني فخصصناه لعرض و تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات و الاستنتاجات.

الجانب التمهيدي

التعريف بالبحث

1 تعهد :

إن كل باحث وقبل البدء في تدوين بحثه والانطلاق فيه لابد أن يخضعه في البداية إلى مجموعة من القواعد والأسس العلمية التي يكون قد تصورهما في ذهنه، وهذا مرفوقا بالضبط والتمييز، هذا ما يجعل بحثه ناجحا لذلك كان أول ما ينبغي على هذا الباحث الخضوع إلى ضوابط البحث.

وانطلاقا من هذا سيكون لنا في هذا الفصل طرح لبعض التساؤلات الدراسية حول البحث، ويليه الفرضيات التي تكون حلا مؤقتا للتساؤل ثم إبراز أسباب اختيار الموضوع والإشارة لأهميته وأهدافه وكذا تحديد المفاهيم الواردة في البحث، بعد ذلك قمنا بعرض الدراسات السابقة والمشابهة التي لها علاقة .

2. مشكلة البحث:

إن مهارات الكرة الطائرة تتميز بترابطها وتواليها الواحدة بعد الأخرى جعل الاهتمام بتدريب المهارات بشكل متوازن وهي الحالة المثالية في التدريب وبما أن مواقف اللعب في المباراة يسودها الجو الانفعالي إذ أنها تضمنت عامل المفاجأة المستمر في تنفيذ الأساليب الخطئية علاوة على عدم تحديد القانون لأزمنة الأشواط والمباراة يجعل من المدربين في حالة توقع وترقب مستمرين لما يمكن حدوثه من لاعبيهم ولاعبي الفريق المنافس وان وجود اللاعب المعد أعطى اللعبة عامة والهجوم بشكل خاص دفعا جديدا باتجاه التطور للمهارات كما أنّ من بين أهم الانفعالات النفسية الضاغطة على اللاعب المعد في المنافسة هي ظاهرة القلق النفسي الذي يجب التصدي له من طرف المختصين في هذا المجال من أجل الوصول إلى عملية التكيف مع هذه الظاهرة المعيقة في أغلب الأحيان للأداء، خاصة في المنافسات الرياضية الهامة من أجل الوصول إلى المستوى العالي، وهذا ما دفع بنا إلى طرح الإشكال التالي:

2-1 التساؤل العام:

- هل يؤثر الشعور بالقلق للاعب المعد في مستوى الفريق أثناء المباراة؟

2-2 التساؤلات الجزئية:

- هل قوة دفاع الفريق المنافس تزيد من قلق اللاعب المعد أثناء المباراة؟
- هل الأخطاء الهجومية للزملاء تزيد من قلق اللاعب المعد؟

- هل يساعد الإعداد النفسي الجيد للاعب المعد في التعامل مع القلق أثناء المباراة؟

3. فرضيات البحث:

1-3 الفرضية العامة:

- الشعور بالقلق للاعب المعد في يؤثر في مستوى الفريق أثناء المباراة.

2-3 الفرضيات الجزئية:

- قوة دفاع الفريق المنافس تزيد من قلق اللاعب المعد أثناء المباراة.
- الأخطاء الهجومية للزملاء تزيد من قلق اللاعب المعد.
- يساعد الإعداد النفسي الجيد للاعب المعد في التعامل مع القلق أثناء المباراة.

4. أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في إبراز دور القلق على الفريق أثناء المباراة في الكرة الطائرة، و بشكل خاص على اللاعب المعد الذي يعتبر اللاعب الأكثر أهمية في بناء العملية الهجومية، فنتيجة المباراة تركز على اللاعب المعد بشكل كبير حيث أن تعامل اللاعب المعد مع القلق بشكل إيجابي يكون في صالح الفريق، أما إن كان تعامله سلبيًا فيؤثر في هزيمة الفريق بشكل كبير.

5. مصطلحات البحث:

■ 1-5 الكرة الطائرة:

التعريف الإصطلاحي:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18 متر وعرضه 9متر تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 متر للذكور و 2.33 متر للإناث والهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتقادي سقوطها في الجزء الخاص به ، وتتحرك الكرة فوق الشبكة ببدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح (حسن، 2004، صفحة 08)

التعريف الإجرائي: وهي رياضة جماعية ذات سمعة عالمية، تلعب باليد و تعتمد على لمس الكرة مرة لكل لاعب و ثلاث مرات لكل فريق تلعب بين فريقين على أرضية صلبة مستطيلة الشكل وشبكة تتوسط الملعب تفصل بين الفريقين المتنافسين و يفوز الفريق الذي يتحصل على ثلاث أشواط أولاً.

■ 2-5 اللاعب المعد:

التعريف الإصطلاحي: وهو أحد لاعبي الفريق الست والذي يمثل العقل المفكر للفريق حيث يقع عليه العبء الأكبر في الأخذ بزمام الأمور، فهو مفتاح الفريق في الهجمات الناجحة الأمر الذي يتطلب من اللاعب أن يتصف بمجموعة من الخصائص التي تميزه عن غيره من اللاعبين (حسن، 2004، صفحة 05).

التعريف الإجرائي: ويعتبر صانع الألعاب في الفريق وهو اللاعب الذي يهيئ الكرة للعملية الهجومية و يعتبر العقل المدبر داخل أرضية الملعب، وهو من يختار اللاعب الذي ينفذ العملية الهجومية للفريق عن طريق تمرير الكرة له في المكان المناسب و في أحسن الظروف للتسجيل.

■ القلق:

التعريف الإصطلاحي: هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كأشياء ينبعث من داخله (راتب، 1990).

التعريف الإجرائي: وهو شعور نفسي ينتاب الشخص بعد التعرض لضغوطات معنوية ويكون تأثيره سلبيا و يسمى قلق معوق، أو إيجابيا فيكون قلق ميسر.

6. الدراسات السابقة:

■ الدراسة الأولى: دراسة عماد كاظم ياسر وعدنان علوان مكطوف، بعنوان تصميم جهاز

مساعد لقياس دقة أداء الأعداد في الكرة الطائرة.

وكان الهدف من الدراسة تصميم جهاز مساعد لقياس دقة الإعداد في الكرة الطائرة و معرفة دقة الإعداد عند اللاعبين (المعدين في الدوري الممتاز في المنطقة الجنوبية). وتم الاعتماد على المنهج التجريبي لملائمته لإشكالية البحث.

كان الفرض من الدراسة في أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في دقة بعض أنواع الأعداد في الدوري الممتاز. وتمثلت عينة البحث في اللاعبين المعدون في الدوري الممتاز للمنطقة الجنوبية للموسم الرياضي 2009/2008 والبالغ عددهم 12 لاعب، وقد تم اختيار مجتمع الأصل كعينة للبحث بصورة عملية وشكلت النسبة المئوية 100%.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

✓ صلاحية الجهاز المساعد في قياس دقة أداء الأعداد بالكرة الطائرة.

✓ لم تظهر فروق معنوية في اختبار دقة الأداء لعينة البحث.

✓ ظهرت فروق معنوية في اختبار دقة أداء الأعداد الأمامي لعينة البحث.

■ الدراسة الثانية: دراسة قلاتي عبد الحق و بويوسف بدر الدين بعنوان: "دوافع ظهور القلق

لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية دراسة ميدانية على القسم الوطني الأول كرة

اليد "صنف أكابر".

كان الهدف من الدراسة إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية إلى القلق أثناء المنافسة الرياضية

و لفت الانتباه إلى خطورة ظاهرة القلق والتحسيس بمدى أهمية معالجتها فضلا عن إعطاء

اقتراحات ميدانية و تبيان أهمية التحضير النفسي في مواجهة الضغوطات النفسية .

وتم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي. وتكون مجتمع الدراسة من 06 فرق من القسم الوطني الأول لكرة اليد " صنف "أكابر"، وتمثلت عينة البحث في 12 لاعب من كل فريق أبي بمجموع 72 لاعب.

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على الاستبيان وتم التوصل إلى أن اللاعبين يصيبهم الارتباك حيال المنافسة الرياضية كما أن معظمهم يرون الحكم خصما لهم وان المنافسة تلقي ببعض الضغوطات النفسية على كاهلهم وفي الأخير اقترح الباحث ترقية الشخصية والرفع من مستواها أي العمل على تحسين وتوجيه الأفكار والعمل على تنمية القدرات أو المهارات النفسية كالتصور و الاستعداد النفسي والعقلي. إضافة إلى خلق جو من المنافسة يتماشى مع مستوى المنافسات الرسمية و ضرورة إدماج الأخصائيين النفسانيين في الطاقم الفني للفريق.

▪ الدراسة الثالثة: دراسة منصوري مصطفى بعنوان: "الضغط النفسي وتأثيره على أداء

الرياضي خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم". السنة الجامعية 2009/2008

هدف البحث إلى معرفة تأثير الضغط النفسي على أداء الرياضي وتبيين دور التحضير السيكولوجي في المجال الرياضي ثم التوصل إلى حقائق علمية والاستفادة منها مستقبلا، وكان الفرض من الدراسة أن التحضير النفسي يؤثر على أداء اللاعب خبرة اللاعب تحدد مدى استجاباته للضغوط النفسية وأن الضغوط النفسية تختلف باختلاف درجة المنافسة واعتمد الباحث على المنهج الوصفي حيث قام الباحث بدراسة مسحية على لاعبي كرة الطائرة حاسي ماماش. وتوصل الباحث إلى أن كل منافسة كروية لها ضغط خاص بها.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

اللاعب المعد في الكرة الطائرة

تمهيد:

ربما تتعدّد مفاتيح اللعب وصنّاعه في بقية الألعاب الجماعية، ولكن في الكرة الطائرة تتحصّر صناعة اللعب في لاعب واحد وهو المعد، ومع تقديرنا لمكانة كل لاعب في مركزه، إلا أنّ مركز صناعة اللعب في الطائرة هو المركز الذي لا يختلف على أهميته العارفون ببواطن الأمور، فليست من المبالغة بمكان عندما نصف صانع اللعب بالقلب النابض لفريقه، وتخيلوا معنا كيف سيكون شكل ومضمون هذا الفريق، وصانع اللعب هو العقل المفكّر والمدبّر.

1-1. الإعداد المهاري: يرى (حماد) أن المهارة الرياضية هي "عصب وجوهر الأداء في أي

رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني وبيئي عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني" ،
ولتعلم المهارة هناك أربع خطوات رئيسية:

- تقديم المهارة الحركية.
- تقديم نموذج وشرح المهارة.
- تطبيق المهارة عملياً.
- إصلاح الأخطاء.

في حين أن اللاعب الذي "يملك قابلية مهارية خاصة تساعده على التعرف الصحيح والمفيد في الأوضاع المختلفة وفي السباقات يجد حلوة غير معقدة وبنفس الوقت مفيدة ومؤثرة " (حسين، 1998، صفحة 203).

عليه يشير (إبراهيم) أن من الأهداف الأساسية الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام تمارين متنوعة تتميز بتغيير الاشتراطات والعوامل الخارجية في أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلاً وكذلك في المباريات التجريبية لذا يجب أن يتم بناء التمرين الذي سيؤديه اللاعب التتمية المهارات الأساسية بحيث يكون محتواه وسرعته ودرجة قوته تتناسب مع ما يمكن أن ينفذه اللاعب في المباراة ويجب التنوع في اختيار التمارين من بين التمارين ذات المهارة الواحدة المركبة سواء أكانت مركبة من المهارات الأساسية أو المهارات والصفات البدنية، كما يجب مراعاة عنصر التشويق في اختيار محتويات التمرين المهاري كأن تستخدم المنافسات (صالح رضا، 1991، صفحة 203)

ويرى (Fredo) الإعداد المهاري بأنه: "فن التحكم واستعمال الكرة في نطاق قانون اللعبة في جميع الحركات والوضعيات في أسرع وقت وبفعالية كبيرة وفي جميع الشروط التي تتطلبها المنافسة واللاعب الحائز للكرة في هذه الحالات سيد الكرة وليس خادما لها"و، من وجهة نظر أخرى يرى بعض الباحثين أن الأداء المهاري "عملية تعليمية موجهة لإتقان المهارات الفنية الأساسية للعبة ولتنفيذ المهارة المطلوبة بأقل قدر ممكن من الوقت والجهد (ابراهيم، 1994 ، صفحة 25).

وعليه يمكن القول أن الإعداد المهاري كان وما يزال هو العمل الجاد لكي يصل اللاعب إلى الإتقان التام والتكامل في الأداء للمهارات في أي ظرف من ظروف المباراة، وأن يؤدي اللاعب المهارة باليه صحيحة مما يساعده على أن يحصر تفكيره في تنفيذ التحرك الخططي فقط وهذا يسهل عليه عمله الخاص (الفردى) ويجعله أكثر تركيزه في العمل الجماعي (الطائي، 2001 ، الصفحات 22-23).

ويضيف (علاوي) " أن درجة إتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد من النواحي الهامة التي يتأسس عليها التنفيذ الخططي في المواقف المختلفة، كما أن إتقان اللاعب للمهارة بالدرجة التي تسمح بالأداء بصورة تقترب من الآلية يسمح إلى حد كبير بالاقتصاد في تفكير وجهد اللاعب ".

1 2. الإعداد المهاري في الكرة الطائرة:

المهارات الفنية هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج إيجابية والاقتصاد في المجهود البدني وتأخر ظهور التعب على اللاعبين لذلك يجب إتقانها إتقاناً تاماً عن طريق الأداء ، أما التكنيك بمعناه المختصر اقتصادية الحركة فهو يعني القيام بالحركة بأسلوب هادف واقتصادي للوصول إلى مستوى رياضي عال مع مراعاة قانون اللعبة، حيث يكون له التأثير البالغ على شكل الأداء وبصورة خاصة على أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

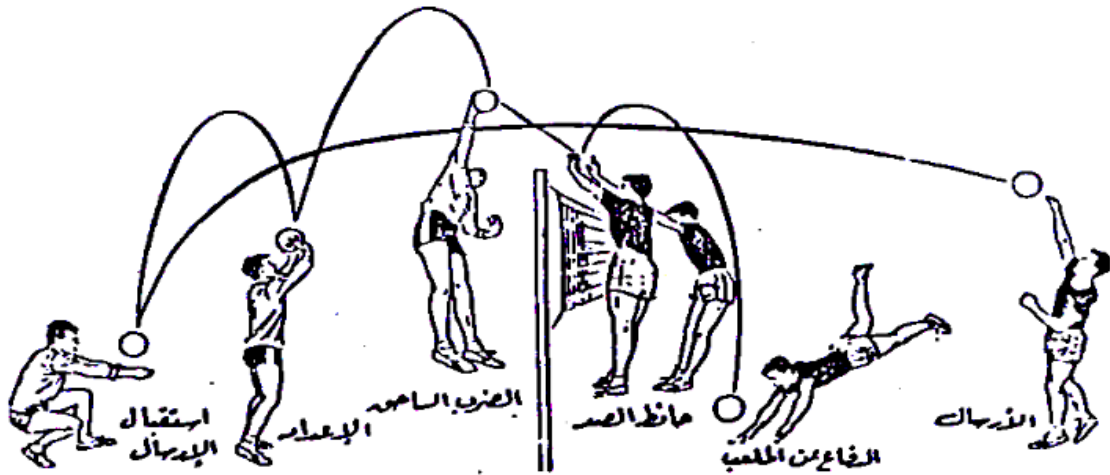
ويرى (حسن) أن التوافق والتوقيت والتوقع الحركي والدقة والانسيابية والتكيف مع المواقف المختلفة أثناء المنافسة صفات ضرورية لضمان الأداء الأمثل للمهارات، و أن المهارات الفنية المعقدة تنفذ من خلال التدريب وقياس ردود الأفعال الخاصة بالجهاز العصبي أثناء تأدية المهارة في الكرة الطائرة (إلين، 2009 ، صفحة 39)، حيث أن طبيعة الأداء في الكرة الطائرة يتميز بالإيقاع السريع ومهاراتها متسلسلة وتحتاج الدقة بشكل كبير مما يتطلب تكيف واستعداد للاعبين للمواقف الكثيرة والمتغيرة وبالتالي لابد من امتلاك اللاعبين قدرات بدنية ومهارية وعقلية تتناسب وهذه المواقف (مصطفى، 1999 ، صفحة 23)

ويشير (ابراهيم) إلى أن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة التي هي : (الإرسال،

استقبال الإرسال، الإعداد، الهجوم، حائط الصد، الدفاع عن الملعب) والتي تعمل مع بعضها

بشكل متوافق ومترابط، ويضيف بعض الخبراء والمختصين على أن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تنقسم إلى التصنيفات التالية (زكى، 2002، صفحة 29):

- مهارات هجومية وتشمل: الإرسال، التمرير، الإعداد، الضرب الساحق، حائط الصد الهجومي.
- مهارات دفاعية وتشمل: استقبال الإرسال، حائط الصد الدفاعي، الدفاع عن الملعب.



الشكل رقم (01): يمثل المهارات المختلفة للاعبي كرة الطائرة

وأن هذه المهارات تتطلب جهداً كبيراً بغية الوصول إلى أداء دقيق يحقق الغاية منه، وذلك عكس ما يظهر عليه الأداء في الكرة الطائرة من سهولة. وهذا الجهد جاء نتيجة لما ينص عليه قانون اللعبة من حيث قصر مدة لمس الكرة ومساحة الملعب الصغير ولمس الكرة بأطراف الأصابع....
 إلخ مما ينص عليه قانون اللعبة (47) (٤٨). كما أن التعديلات والتغييرات الجديدة في القواعد

القانونية وما صاحبها من تغيير إيقاع اللعب الذي اتسم بالسرعة فضلا عن شدته فرض على اللاعبين أن يتمتعوا بقدرات عالية المستوى (49).

1 3. مهارة الإعداد في الكرة الطائرة :

الإعداد مهارة مهمة جدا في الكرة الطائرة فهي تتخذ موقع الصدارة من بين بقية مهارات الكرة الطائرة وحيث أنها: " تمثل نقطة الانطلاق لبدء الهجوم وإتقانها يعد متطلبا أساسية لاستمرار اللعب، ويعرف (طه) الإعداد بأنه عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب و تغيير اتجاهها لتصل للمهاجم، وقد تؤدي من اللمسة الأولى وغالبا ما تكون من اللمسة الثانية . وكلما كانت كرات الدفاع والاستقبال الموجهة من قبل اللاعبين للمعد عالية و موجهة بشكل صحيح كلما ساعد المعد في إعدادها بنجاح وبدقة أكثر، وبالتالي يكون الهجوم أكثر فاعلية مما يؤكد الدور المهم الذي يلعبه الإعداد في تحديد نتيجة المنافسات، وهذا مفاده أن إحراز النقط مرتبط بالإعداد الجيد وإمكانية وقدرات المعد في صنع الهجوم المضاد، و تهيئة الكرات الجيدة للمهاجمين، ونجاح فريقه في الهجوم السريع (الخاطف يعتمد على سرعة ودقة تمريره إلى المهاجمين في الوقت والمكان المناسبين (ولهان، 2007، صفحة 37).

ومن هنا نرى أن الإعداد هو " أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه ". ويشير (خليل) أنه عندما يكون اللاعب المعد متمكنا من الأداء وعلى مستوى يكون أكثر قدرة على إتاحة الفرص أمام فريقه في اختراق دفاع الفريق المنافس وبالتالي إحراز النقاط وتحقيق التقدم.

"وتبعا لما تفرضه ظروف المباراة على اللاعبين من تغيير المراكز ونظرا لأهمية هذه المهارة فقد اتبع المدربون طرق جديدة تضمنت تدريب اللاعبين كافة الإتقان مهارة الإعداد وذلك كون أن وضع الفريق يتغير باستمرار أثناء اللعب فيمكن للاعب الذي يشغل مركز المهاجم من

أداء عملية الإعداد واللاعب الذي يشغل مركز المعد من أداء عملية الهجوم وذلك تبعا لظروف ومتطلبات اللعب و عليه وجب إعداد اللاعب إعدادا جيدا بهدف تنفيذ الواجبات الحركية تبعا لظروف المباراة " (حمدي، 1997، صفحة 139).

ومن هنا يمكن القول أن " الإعداد هو: تهيئة الكرات المناسبة إلى المهاجمين في جميع

المراكز حتى يتسنى لهم الهجوم واختراق دفاع الفريق المنافس" (عبد الحميد، 2001، صفحة 47). فنجاح الضرب الساحق لا بد له من إعداد جيد ويتسم بالدقة والتنوع من حيث البعد والقرب وكذلك من حيث ارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة، "وهو من العناصر الرئيسية الأساسية للتكنيك في لعبة الكرة الطائرة وذلك من حيث تكرارها واستعمالها في اللعب وبدون إتقانها لا يمكن أن يستمر اللعب، وهو المهارة الأولى التي تعلم للمبتدئين في لعبة الكرة الطائرة" (رشيد، 2005)، ويرى كل من (طه وحماد) أن أنواع الإعداد من حيث وضعية المعد هي:

▪ الإعداد الأمامي.

▪ الإعداد الخلفي من فوق الرأس.

▪ الإعداد بالدحرجة خلفا.

▪ الإعداد الجانبي.

▪ الإعداد بالقفز.

وفي دراسة أخرى يرى (حماد 2009) أن أنواع الإعداد من حيث ارتفاع الكرة عن حافة الشبكة هي:

▪ الإعداد العالي لأكثر من 2 م فوق مستوى حافة الشبكة.

- الإعداد المتوسط الارتفاع من 0.50 إلى 2م فوق مستوى حافة الشبكة.
- الإعداد المنخفض الارتفاع من 0.30 إلى 0.50 م فوق مستوى حافة الشبكة.
- الإعداد القصير المسافة عن المعد أقل من 1.50 م من الشبكة ويكون منخفضة ومتوسط الارتفاع من حافة الشبكة.
- الإعداد المتوسط المسافة عن المعد من 1.50 إلى 3 م من الشبكة ويكون منخفضاً ومتوسط الارتفاع و عالية من حافة الشبكة.
- الإعداد الطويل المسافة عن المعد أكثر من 3 م من الشبكة ويكون منخفضة ومتوسطة وعالي الارتفاع من حافة الشبكة.
- الإعداد بعيد المسافة عن الشبكة ويستخدم عادة إلى خط الدفاع وينفذ كما يلي:
 - ✓ ينفذ عامودية على خط الهجوم (3 م).
 - ✓ ينفذ مائلاً إلى خط الهجوم (3 م).
 - ✓ ينفذ قطرية إلى خط الهجوم (3 م)
- وفي بحث مشابه يرى (عقيل) أن أنواع الإعداد هي:
 - ✓ الإعداد من أمام الرأس للأمام.
 - ✓ الإعداد من أمام الرأس للخلف.
 - ✓ الإعداد من السقوط.

✓ الإعداد من القفز.

و كل تلك الأنواع لا تأخذ نسبة كبيرة في الأداء مثلما يأخذ الإعداد الأمامي الذي ينفذ بنسبة أكبر من بقية أنواع الإعداد نظرا لسهولة أدائه فعملية البدء في تعلمه وإتقانه يساعد في تأدية الأنواع الأخرى فضلا عن تمكن اللاعب من التحكم في الإعداد الأمامي من حيث الارتفاع والاتجاه والبعده طبقا لما تفرضه المواقف المختلفة في اللعب (حماد، 2009، صفحة 107)

طريقة الأداء: أما طريقة الأداء فيمكن توضيحها بالشكل التالي:

- يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع الممدودة والمجوفة بمرونة وبدون أي شد عضلي.
- يكون لعب الكرة بأصابع الإبهام والسبابة والوسط بينما تساعد بقية الأصابع في المحافظة على التحكم والسيطرة في الكرة.
- مد الذراعين باتجاه التمرير.
- مد جميع مفاصل الجسم باتجاه التمرير بواسطة أمشاط القدمين و الرجلين والذراعين ويعتمد هذا على:

✓ رد فعل الذراعين و عضلات الرجلين والبطن أثناء ملامسة الأصابع الكرة.

✓ التوقيت الجيد للحركة والقدرة على التحكم بالجسم.

✓ تدعيم الجسم بالقوة العضلية للأطراف العليا.

✓ النظر للأمام من تحت الكرة (حماد ا.، 2009، صفحة 229).

1 4. تعريف اللاعب المعد في الكرة الطائرة:

يعرف مصطفى طه اللاعب المعد اللاعب المعد هو اللاعب الذي يقوم باللمسة الثانية

الموجهة للمهاجمين". (مصطفى، 1999)

و تكون بعد استقبال الإرسال أو بعد الدفاع الخلفي : يتخذ اللاعب المعد المنطقة رقم 3 للقيام

بتنفيذ تمريرا ته كون هذه المنطقة تتوسط الشبكة و بالتالي هي أحسن منطقة لتنفيذ كل أنواع التمريرات.

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

1 5. تكوين اللاعب المعد :

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

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

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

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

1 6. دور اللاعب المعد في المنافسة :

لاشك أن للاعب المعد دور هام و حساس أثناء المنافسة فيقول علي معوش "اللاعب المعد له دور أساسي و هام جدا في ربح أو خسارة المقابلة حيث يتركز عليه كل الخطط المتفق عليها " و عليه يجب أن يكون اللاعب المعد انكي لاعب في الميدان بحيث يحاول تحضير السحق بالشكل الذي يضمن أداء المهاجم بفاعلية و تمرير الكرات في حالات جيدة دون أن يستطيع لاعبوا

الخصم معرفة اتجاهها في الوقت المناسب، فهو يحاول تمرير الكرات للمهاجمين دون وجود صعوبة في سحقها لعدم وجود صد من الفريق الخصم، و هنا تلعب الخبرة و الذكاء دورا كبيرا في تألق اللاعب المعد طيلة المنافسة كما أن للموزع عملا صعب في حالة سوء استقبال الإرسال، ففي هذه الحالة عليه تصحيح أخطاء زملائه و تمرير الكرة في أحسن الطرق، فهو يقوم بعملين في آن واحد. (علي، مرجع سابق، ص 8) و يقول زكي محمد حسن أن "يعتبر اللاعب المعد و صانع العاب الفريق أحد لاعبي الفريق الستة و الذي يمثل العقل المفكر حيث يقع عليها العبء الأكبر في الأخذ بزمام الأمور فهو مفتاح الفريق في الهجمات الناجحة " و يضيف أن بقصور اللاعب المعد يكون قصور الفريق (زكي، 2002، صفحة 16).

1 7. متطلبات اللعب اللاعب المعد:

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

- هو الذي يستطيع عمل أو تنفيذ (كم) أكثر من أشياء.
- هو الذي يمتلك أيدي جيدة.
- هو الذي يكون جيدا في المناطق الأخرى أيضا.
- هو الذي يستطيع أن يتحرك أيضا حول الملعب
- هو الذي يكون في مقدوره الحصول على أكبر قدر من الكرات

- هو الذي يستطيع الحصول على كل الكرات
- هو الذي لا يحتاج إلى أن تكون الكرة أعلى قمة رأسه
- هو الذي يتحرك بسيولة وانسيابية ورشاقة.
- هو الذي يمتلك مقدرة الطول.
- الذي يمتلك أسرع قدمين. هو الذي يكون جيدا جدا في أن يقرأ المواقف.
- الذي يكون جيدا في التحول والتغير
- هو الذي لديه المقدرة الجيدة في الوصول إلى الشبكة
- هو الذي يكون واثبا جيدا.
- الذي يكون مهذبا و مؤديا رياضيا
- هو الذي في استطاعته أن يتحرك في كل مكان.
- هو الذي يستجيب جيدا إلى الألعاب الجيدة
- هو الذي يحتل مركزه جيدا
- هو الذي القدرة العالية و الجيدة في التحول إلى الدفاع
- هو الذي لديه قدرة دفاعية لتغطية الضربات البعيدة (زكى، 2002، الصفحات 16-17).

1 8. أهمية اللاعب المعد في المنافسة :

للاعب المعد أهمية بالغة في المنافسة فحسب "ايرسلينجر" " Arie Salinger " 1992

اللاعب المعد هو مسير اللعب و مهندس العمليات الهجومية فهو الذي يختار اللاعب الذي يقوم

بتنفيذ السحق أثناء المقابلة، و يختار الأساليب المثلى لأداء العمليات، فهو محرك الفريق و القلب النابض له، فالفاعلية الهجومية لأي فريق مرتبطة ارتباطا وثيقا باللاعب المعد فمهارته و خبرته هي أهم شيء لأداء جيد للعمليات الهجومية، فالتنسيق الهجومي كله مرهون به إضافة إلى الهجوم والدفاع و الصد عمليتان لهما الدور الكبير في حسم نتيجة المقابلة و على اللاعب المعد أن يكون مدافعا جيدا و أن يستعمل ذكائه و خبرته و أسلوبه في صد هجمات الفريق الخصم و إرباك لاعبيه و موزعه.

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

9-1. أداء اللاعب المعد:

1-9-1. تمريرة اللاعب المعد :

يعرف محمود الصقلي تمريرة اللاعب المعد فيقول "تمريرة الكرة من أعلى الأصابع في التقنية التي يمر بها اللاعب المعد الكرة إلى المهاجمين لذا يجب على اللاعب المعد إتقانها جيدا من اجل إيصال الكرة إلى زملائه بطريقة تمكنهم من إحراز نقطة "فتمريرة اللاعب المعد هي صورة من

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

✓ ارتفاع قوس التمريرة

✓ التوقيت

✓ الدقة

✓ الفروق الفردية بين المهاجمين.

فهناك ثلاث مستويات لقوس تمرير الكرة في التوزيع (المرتفع، المتوسط، المنخفض) إن التوقيت خلال التوزيع يؤثر بشكل حاسم في نجاح السحق و هذه الدقة في التوقيت تتوقف إلى حد كبير على طريقة أداء المهاجم، و يتطلب هذا معرفة جيدة بالفروق الفردية للمهاجمين، كما أن الدقة في

التوزيع تعني تحكم اللاعب المعد في توجيه و تمرير الكرة إلى المكان المناسب بحيث تصل الكرة إلى يد المهاجم في توقيت وضعية مناسبة و سليمة بطريقة متوقعة للمهاجم و مفاجئة للفريق الخصم.

1-9-2. تقنية التمرير من الأعلى :

تنقسم تقنية التمرير من الأعلى إلى مرحلتين :

▪ مرحلة استقبال الكرة

▪ مرحلة تمرير الكرة.

و تتم التقنية بواسطة رفع اليدين إلى مستوى الجبهة بحيث تكون الأصابع مفتوحتين جيدا، و تكون المسافة بين المرفقين اكبر بقليل من المسافة بين الكتفين، تنحي الأصابع قليلا بشكل الكرة و تكون صلبة و مؤهلة لاستقبال الكرة، و يوجه الذراعان و مقدمتا الذراعين و اليد لالتقاط الكرة، و يكون لمس الكرة بالوجه الداخلي للأصابع في الاتجاه المحدد، تبقى الأصابع صلبة أثناء الحركة و تكون هذه الحركة سريعة جيدا حيث لا يلاحظ توقف الكرة في اليدين أثناء الاستقبال، و يوافق هذه الحركة حركة للرجلين تتمثل في انثناء و امتداد الرجلين.

و من أجل أداء جيد للتمريرة من الأعلى يجب على اللاعب المعد مراعاة الملاحظات التالية :

✓ السرعة في تحليل مسار الكرة.

✓ التنقل بسرعة إلى مكان الكرة.

✓ تنفيذ التقنية من وضع الثبات من أمام الجبهة و بالجسم كاملا.

✓ توزيع الكرة من أمام المهاجم.

✓ الربط بين مسار الكرة و تحرك المهاجم.

✓ ربط عملية التوزيع بتحركات ضد الفريق الخصم (زكى، 2002، صفحة 114).

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

1-9-3. تقنية التميرير من الأعلى إلى الخلف:

يجب على اللاعب المعد أن يتموقع بشكل جيد تحت الكرة و يرافق امتداد الجذع إلى الخلف، و
الذراعان تمتدان في نفس محور الجمع، اليدين و الرأس تسحبان إلى الخلف حيث أن اليدان
تكونان على مستوى الوجه. (رشيد، 2005، صفحة 40).

1-9-4. تقنية التميرير من الأعلى إلى الأمام :

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

1-9-5. تقنية التمير من الأعلى إلى الجانب:

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

1-9-6. تقنية التمير من الأعلى مع الارتقاء:

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

1-9-7. تقنية التمير من الأعلى البهلوانية : (Acrobatique) :

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

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى الإعداد المهاري في الكرة الطائرة و خصصنا حيزا مهم منه للاعب المعد، حيث يعتبر مفتاح اللاعب في الكرة الطائرة و الذي يعتبر اللاعب الأساسي الذي يعد الكرة بعد إستقباله للاعبين المهاجمين فهو من يختار اللاعب الذي يهجم و يعتبر المدرب داخل أرضية الميدان، و إن أي خلل أو خطأ يرتكبه اللاعب المعد يؤثر على الفريق تأثيرا واضح، و العكس صحيح.

الفصل الثاني

القلق في المجال الرياضي

تمهيد :

لا تكاد تخلو الحياة اليومية للفرد من القلق نظراً لوجود بعض المشكلات التي يصعب حلها، كما أن موقف المنافسة الرياضية ملئ بالعديد من المشكلات المختلفة المسببة للقلق. و يعتبر القلق من أهم الانفعالات التي تواجه الرياضيين سواء في حياتهم اليومية أو في مواقف المنافسة الرياضية.

وتتعدد أعراض القلق التي من أهمها : الشعور بالخوف وعدم الراحة والنرفزة الشديدة لأي مثير وعدم القدرة على تركيز الانتباه وكذلك زيادة عدد ضربات القلب وعدد مرات التنفس وارتفاع ضغط الدم.

2-1. تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994)

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية" (كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون، 1987).

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: "إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر ".
ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

2-2. أنواع القلق:

يقسم العالم النفسي فرويد القلق إلى نوعين هما:

القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

2-2-1. القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي " (محمد عبد الظاهر. الطيب، 1994).

2-2-2. القلق العصابي:

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: "بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية".

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.

- قلق المخاوف الشاذة.

- قلق الهستيريا.

2-2-3. القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ (محمد عبد الرحمان حمودة، 1991).

2-3. أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

2-3-1. الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، صفحة 368).

2-3-2. الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية (علاوي، صفحة 280).

2-4. مكونات القلق:

2-4-1. مكونات انفعالية:

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، الانزعاج، والهلع الذاتي.

2-4-2. مكون معرفي:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه،

التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته

على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان

التقدير.

2-4-3. مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية

عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين

الدموية، كما وضحها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى

بوجود المصاحبات الفيزيولوجية (فوزي، 2003، صفحة 211).

2-5. مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم.

2-6. الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

2-6-1. الخصائص السيكولوجية العامة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار لهذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح.

ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

2-6-2. الخصائص السيكولوجية الايجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين.

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة.

إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه.

تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية (علاوي، صفحة 280).

2-6-3. الخصائص السيكولوجية السلبية:

بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها:

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية.

غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها (فوزي، 2003، الصفحات 213-214).

2-7. تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية.

ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر (ماير) إن تلك الدراسات قد

تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن

الأفراد سوف يبذلون جهد اكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من

الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.

2-8. أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيرا سيكولوجيا قبل أي لقاء مهما يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.
- الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.
- التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية (محمد عبد الرحمان حمودة، 1991، صفحة 65).

2-9. القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه: " حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".

والقلق من خلال هذا التعريف: " هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر" (فوزي، 2003، صفحة 243).

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة .

ويعرف القلق كذلك على انه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان

القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معمة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق".

والقلق هو: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة

انفعالية غير سارة يدركها الفرد كاشيئاً ينبعث من داخله" (راتب، 1990، صفحة 112).

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً

بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من

مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى

مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي،

2002، الصفحات 397-402).

2-10. أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:

1- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشراً لارتفاع

درجة القلق.

2- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشراً لقلق المنافسة الرياضية.

3- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.

4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

2-11. الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

2-11-1. عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي ان العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج الى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

1- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخطئية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.

2- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

3- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.

4- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة. تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم

على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من

الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك

اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت

ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.

5- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة.

6- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فريدته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

7- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

8- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، والمشاكل الخاصة باللاعبين (إخلاص، 2002، الصفحات 148-149).

من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين.

2-11-2. تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً (فوزي، 2003، صفحة 233).

2-11-3. الهزائم المتتالية للفريق:

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك (علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، 2003، صفحة 333).

2-11-4. الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكراً أو قبل نهاية المباراة.

2-11-5. الخوف من الهزيمة:

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سيترتب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة (علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، 2003، الصفحات 334-335).

2-11-6. الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهةها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهاريا وخططيا، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

2-11-7. الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية وتظهر أيضا عندما يكون الإعداد النفسي سيئا واللاعبون مشحنون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثُر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل

الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

2-11-8. الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

1- مرحلة الرفض: فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

2- مرحلة الغضب: يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.

3- مرحلة المساومة: حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده أثناء فترة الإصابة.

4- مرحلة الاكتئاب: وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

5- مرحلة القبول وإعادة التنظيم: يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكنتاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط (إخلاص، 2002، صفحة 181).

2-12. الحالة النفسية للاعبين:

قبل المباراة: من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة مايلي:

- 1- استتارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.
 - 2- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.
 - 3- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفارغ الصبر.
 - 4- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.
 - 5- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.
- أثناء المباراة: ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في بداية المباريات، والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت ايجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محددا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

بعد المباراة: بعد انتهاء المباراة تبقى أثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبون

وهي تختلف من لاعبي فريق لآخر. كما يتأثر اللاعبون بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا

حققوا النجاح التدريب مع استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب و هذه الاستجابات الايجابية

ترفع من مستوى الفعالية للاعب، ويملاه الإحساس بالرضا وينتظر المباريات القادمة.

أما في حالة الهزيمة فانه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالاتهم التي

تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات.

2-13. الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية

لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن.

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.

- التدريب على التصور العقلي.

- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.

- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي

للاعب.

- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.

- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.

- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.

كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستناده على الأدلة العلمية، وفعاليتته في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان.

خلاصة الفصل:

يتأثر سلوك الإنسان ولاسيما في المواقف التي لها علاقة بمستقبله بالمستوى الذي يتميز به الفرد وتختلف درجات القلق من فرد إلى آخر، فمنهم من يكون من ذوي القلق العالي، ومنهم من ذوي القلق المتوسط، ومنهم من ذوي القلق الواطئ ويرتبط الانجاز الرياضي عكسياً مع مستوى القلق، فأصحاب القلق العالي يكون انجازهم منخفضاً بسبب الشعور في المباريات بان الآخرين ينظرون إليهم من الزاوية الشخصية من التقويم وليس الأداء، ولهذا ينشغلون أكثر بانشغالهم بالمباراة فيضعف أدائهم ويحصلون على انجاز منخفض

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات

المنهجية

تمهيد:

بعد إطلاعنا على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد خاصة في الرياضة، وجدنا بعض الدراسات المشابهة .

تهدف مذكرتنا هذه إلى توضيح إنعكاس حالة القلق عند اللاعب في المنافسات الرياضية في كرة الطائرة ولهذا تم اختيار المنهج التحليلي حيث قمنا بتحليل الدراسات السابقة المشابهة وهذا لعدم إمكانية القيام بالمنهج الوصفي الذي كان مقررا الإعتماد عليه، بسبب الظروف الوبائية الطارئة من خلال ظهور وباء كورونا و الذي أجبر السلطات العليا في البلاد على تطبيق الحجر الصحي لم يتمكن الطالبان الباحثان من القيام بالدراسة الإستطلاعية و الدراسة الأساسية و الميدانية، وتم الإكتفاء بتحليل الدراسات السابقة.

1 1. منهج البحث:

لتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي، الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها انطلاقاً من تحديد المشكلة ، تم اختيار عينة البحث ، وأساليب جمع المعلومات والبيانات واعدادها ووضع قواعد لتنظيمها وتصنيفها ثم تحليلها وتفسيرها واستخلاص التعليمات والاستنتاجات منها في عبارة واضحة محددة، ويعتبر منهج البحث هو: " الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة". (عبد الرحمن بدوي)

1 2. مجتمع البحث:

إن مجتمع البحث هو الفئة الإجمالية التي نريد تطبيق الدراسة عليها وفق المنهج المختار و المناسب لهذه الدراسة ، ولهذا قمنا بدراسة المسحية أجريت على الفريق الرياضي للكرة الطائرة من فرق ولاية مستغانم ما والتي تمثل نسبة 100% من مجتمع البحث والبالغ عددهم (12) لاعب ارتكاز الكرة الطائرة .

أهم الاستنتاجات:

1. توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين سرعة رد الفعل ومتغيرات الأداء المهاري الدفاعي

والهجومى للاعبى الارتكاز بكرة الطائرة.

2. توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين سرعة رد الفعل ومتغيرات الأداء الخططي الدفاعي

والهجومى للاعبى الارتكاز بكرة الطائرة.

1 3. متغيرات البحث:

المتغير المستقل:

هو الذي يؤدي في وضعيته إلى إحداث تغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات

أخرى تكون ذات صلة بها ، ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا عن "القلق".

المتغير التابع:

والذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى ، حيث انه كلما أحدثت تعديلات

على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغيرات التابع ، ويتمثل المتغير التابع

في بحثنا هذا في "المنافسة الرياضية" .

1 4. مجالات البحث:

المجال البشري : يتمثل في بحثنا في فريق لاعبي الكرة الطائرة حاسي ماماش للموسم

الرياضي 2019-2020

المجال المكاني : أجريت هذه الدراسة في الملعب البلدي حاسي ماماش - مستغانم

المجال الزمني : تم الشروع في الجانب التطبيقي بتاريخ 26/02/2020 وانهاهه بتاريخ .

26/04/2020.

1 5. أدوات الدراسة :

وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الدراسات السابقة المشابهة

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- حاسوب شخصي نوع (HP).

الإجراءات التنظيمية والإدارية:

قام الباحث باتباع الإجراءات الملائمة لسير البحث وتحقيق الأهداف المرجوة منه فقد تم أتباع

ما يأتي:

المدافع أو قد تكون ناجحة وهذا ما يدفع اللاعبين إلى عدم إتقانها.

1-6. الوسائل الإحصائية:

-النسب المئوية

-اختبار كا²

1-7. صعوبات البحث:

- إجراءات الحجر الصحي المطبقة في البلاد جراء جائحة كورونا.

- قلة الدراسات السابقة والمشابهة

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل الإجراءات الميدانية للدراسة ، التي تعتبر من ضروريات إنجاز أي دراسة أو بحث، ويمكن من خلالها التوصل إلى نتائج تؤكد مدى تحقق الفرضيات أو عدم تحققها، وبدونها لا يمكن الإجابة عن الإشكالية

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تحليل ومناقشة الدراسات المشابهة السابقة

1-2 الدراسة الأولى: (قلاتي و بويوسف، 2007/2006)

اسم ولقب الباحث:

-قلاتي عبد الحق.

-بويوسف بدر الدين.

عنوان الدراسة:

*دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة الهن أثناء المنافسة الرياضية*دراسة مئاريق على القسم الوطني

الأول كرة الهن "صنف أكابر"

تاريخ الدراسة.: 2006/2007

مستوى الدراسة: ماجستير

مشكلة الدراسة: هل هناك دوافع لظهور القلق خلال المنافسة الرياضية؟

هدف الدراسة:

-إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية إلى القلق أثناء المنافسة الرياضية.

-لفت الانتباه إلى خطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحرص بمدى أهميتها معالجتها.

-إعطاء اقتراحات مئاريق و تجنب أهميتها التحضر النفسي في مواجهة الضغوطات النفسية.

الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

-يجمع ظهور القلق إلى الضغوطات النفسية الناتجة خلال المنافسة الرياضية.

- ظهور القلق خلال المنافسة الرياضيّة ناجم عن طهيهة المنافسة "الصراع من اجل الفوز"

- يرجع ظهور القلق خلال المنافسة الرياضيّة إلى طهيهة شخصيّة اللاعب.

المنهج المتبع: المنهج الذي اعتمده هذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي.

مجتمع الدراسة: كان مجتمع الدراسة متمثل في 06 فرق من القسم الوطني الأول "كرة اليد" صنف "أكابر".

عينة البحث: اعتمدت هذه الدراسة على العينة العشوائية وتمثلت عينة البحث في 12 لاعب من

كل فريق أي بمجموع 72 لاعب

أدوات البحث: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على الاستبيان.

أهم النتائج لهذه الدراسة:

- استخلص الباحث في هذه الدراسة أن معظم اللاعبين يصرّهم الارتباك حول المنافسة الرياضيّة

كما أن معظمهم يرون الحكم خصما لهم وان المنافسة تلقي ببعض الضغوطات النفسيّة على كاهلهم.

الاقتراحات التي جاءت في هذه الدراسة تمثلت في:

- ترقية الشخصيّة والرفع من مستواها أي العمل على تحسّنها وتوجيه الأفكار والعمل على تتميّق

القدرات أو المهارات النفسيّة كالتصور و الاستعداد النفسي والعقلي.

- خلق جو من المنافسة يتماشى مع مستوى المنافسات الرسميّة.

- ضرورة إدماج الأخصائيين النفسانيين في الطاقم الفني للفريق.

-الرفع من مستوى التحضير والعمل على إخضاع الحكام إلى دورات تكوينية.

- زيادة حصص الجلسات الجامعية للمعالجة النفسية

2-2 الدراسة الثانية: (منصوري مصطفى، 2009/2008)

-إسم ولقب الباحث:

*منصوري مصطفى.

-عنوان البحث: الضغط النفسي وتأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

-تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2008/2009

-مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات رتبة شهادة الماجستير

-مشكلة الدراسة: ما هي العوامل التي تساهم في حدوث الضغط النفسي وما مدى تأثيره على

الرياضي.

-هدف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز:

-معرفة تأثير الضغط النفسي على أداء الرياضي

-تبيين دور التحضير البصري في المجال الرياضي

-التوصل إلى حقائق علمية والاستفادة منها مستقبلا

-الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

□ التحضير النفسي يؤثر على أداء اللاعب

□ خبرة اللاعب تحدد مدى استجاباته للضغوط النفسية

□ تختلف الضغوط النفسية باختلاف درجة المنافسة

-**المنهج المتبع:** المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي حيث قام الباحث بدراسة

مسحوق

-**مجتمع البحث:** بحث مسحي اجري على لاعبي كرة الطائرة حاسي ماماش.

-**عينة البحث:** اعتمدت هذه الدراسة على العينة العشوائية وتم اختيار فريقين شباب المشرق مع

اتحاد المشرق.

-**أدوات البحث:** اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان لجمع المعلومات.

-**أهم النتائج التي توصل إليها البحث:**

من خلال هذا البحث استخلصنا أن كل منافسة كروية لها ضغط خاص بها وكل ضغط يتميز

عن الآخر وذلك لعدة عوامل كقلة الخبرة لبعض اللاعبين وكذا قلة التحضر النفسي إلى جانب

اختلاف درجة المنافسة بين الفرق.

أهم الاقتراحات:

- إشراك اللاعبين الشباب في المباريات الرسمى لاكتساب الخبرة.
- عدم تضخم المباريات الهامة وخاصة للاعبين الشباب.
- تنظيم دورات وملتقيات تحسبها تخص الجانب النفسي.

2-3. الدراسة الثالثة: (عبد الغني بوجمعة، 2006/2005)

-اسم ولقب الباحث:

* (عبد الغني بوجمعة، 2006/2005)

-عنوان البحث: "الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه ولاعبى كرة القدم".

-تاريخ الدراسة: السنة الجامعى 2005-2006

-مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.

-مشكلة الدراسة: هل تختلف الضغوط النفسى بين لاعبي الرياضة الجماعى على الرياضة الفردى؟.

-هدف البحث: يهدف البحث للوصول إلى مجموعة من النقاط وهي وجود علاقة بين كرة القدم و الكاراتيه.

□ الحلقة الاجتماعى والبيئى لا تخلو من الموقف الضاغطة وكل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضين للضغط أمامها ويتعرضون لها.

□ لا يوجد رياضيين محصرين من الضغط في مواقف الحجة العامة أو المنافسة أو لا يوجد رياضيين يهكون سلوكا عجميهم من الضغط.

□ الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.

□ الرياضة الفردي يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضيي الرياضة الجماعية.

□ سمات القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان، فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسات.

□ يكون الفرق في حالة القلق لصالح رياضي الرياضات الفردي واضحا في حالة القلق المعرفي

والثقة بالنفس، وضعيفا في حالة القلق الجسمي ومن خلال ما سبق نستخلص أن كل الرياضيين معرضين للضغط ولا يوجد رياضيين محصرين من الضغط، ولكن ما علاقة هذه الضغوط بالأداء المهاري وهذا ما نحن بصدد دراسته.

-الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

□ الرياضي معرض للضغط النفسي في بيئته الاجتماعية رغم تعوده على المواقف الضاغطة أثناء المنافسة .

□ هناك ارتباط خطي بين السلوك ومستوى سمة القلق عند الرياضي المرتبطة بالشخصية، وحالة القلق لديه المرتبطة بالموقف الرياضي.

□ هناك فروق دالة لصالح الكاراتيه (رياضة فردي) مقارنة برعاية كرة القدم (رياضة جماعية)، في حالة القلق الجسمي المعرفي والثقة بالنفس.

المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي.

-مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث على فرق كرة القدم القسم الوطني الأول صنف أكابر و

فرق من رياضة الكاراتيه.

عينة البحث:

وقد أجريت الدراسة على فرقي مولودتي الجزائر للكاراتيه، ونادي أتليتيك بارادو لكرة القدم بعينة

قوامها (40فرد

مقسمين) (20لرياضة الكاراتيه و) (20لرياضة كرة القدم كما استعمل الطالب اختبار قلق

المنافسة الرياضيين

" Martinez".مارتينيز

أدوات البحث:

-تعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها

وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص

النتائج منها،ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى اللاعبين

والمدرين والحكام .

أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

- الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.
- الرياضة الفرديّة يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى الرياضيين الرياضات الجماعية.
- سمات القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان، فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسات.
- يكون الفرق في حالة القلق لصالح الرياضيين الفرديين واضحا في حالة القلق المعرفي والثقة بالنفس، وضعيفا في حالة القلق الجسدي.

1- ومن خلال ما سبق نستخلص أن كل الرياضيين معرضين للضغط ولا يوجد

أهم الاقتراحات:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ضرورة إدماج أخصائين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفرق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وبمجة المنافسات الرسمية.
- إجراء تريبص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في

الجانب النفسي لتعميم الفائدة

2-4 الدراسة الرابعة: (مزاري نور الدين، 2008/2007)

اسم ولقب الباحث:

*نور الدين مزاري

عنوان البحث: اثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضيه

تاريخ الدراسة: السنة الجامعي. 2007/2008

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات رطل شهادة الماجستير.

مشكلة الدراسة:

- ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.

- هدف البحث: يهدف البحث للوصول إلى مجموعة من النقاط وهي.

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.

- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفيق القدر الكافي من المعلومات حول هذه

الظاهرة.

- توقع وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفيق الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل

رعاية نفسية للاعبين.

الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

□ إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء

المنافسة.

□ للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة أثناء المنافسة الرطضيق.

□ لأهميق المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة الطائرة .

المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: تمت الدراسة على مستوى ثلاث أندية من ولايق المسرة للقسم الشرفي " صنف

أشبال " وهم على التوالي.

3 الاستنتاجات والتوصيات:

1. وجود فرق ذات دلالة معنوية بين بعد (القلق الميسر) مع مهارتي الإرسال وأستقبال الإرسال

بالكرة الطائرة للشباب في حالتها أرتفاع أو أنخفاض درجة البعد.

2. وجود فرق ذات دلالة معنوية بين بعد (القلق الميسر) مع مهارتي الإرسال وأستقبال الإرسال

بالكرة الطائرة للشباب.

3. وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الدرجة الكلية (لمقياس القلق الرياضي) مع مهارتي الإرسال

وأستقبال الإرسال بالكرة الطائرة للشباب .

الوفاق الرياضي لبلدي حمام الضلعة.

□ النادي الرياضي للهواة تارمونت.

□ أولمبيك المسرة.

أدوات البحث:

- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (بالإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيها الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

- طريقة الاستنباط:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد فمنا باختصار الاستنباط لكي نسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

- إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:
- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

□ توقع وتوجه المسؤولين إلى ضرورة توفيق الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

أهم الاقتراحات:

□ ضرورة التكافل والتسريع بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية

التوصيات :

1. ضرورة الاهتمام بما توصلت إليه الدراسة الحالية من أهمية معرفة درجة القلق الرياضي لكل لاعب ومقدار انعكاسها على أداء اللاعب بالكرة الطائرة.
 2. ضرورة إجراء دراسات مشابهة للتعرف على نوع العلاقة بين القلق الرياضي مع المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة والتي لم يتم تناولها بالدراسة الحالية .
 3. ضرورة إجراء دراسات مشابهة يتم تناول متغيرات نفسية أخرى لم يتم تناولها بالدراسة الحالية ومحاولة معرفة نوع العلاقة مع المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ولكلي الجنسين .
- ضرورة التسريع الجدي أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولين لذوي الاختصاص والخبرة في تسريع الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
- توقع الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيها يخصص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

2-5. الدراسة الخامسة:

اسم ولقب الباحث: (شيباني، 2009/2008)

*فري بن مداسي.

عبد القادر شيباني.

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

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية. 2008 /2009

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات رطل شهادة ماجستير

هدف الدراسة: معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.

مشكلة الدراسة: ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

الفرضيات الفرعية:

□ إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين

□ خلال المنافسة الرياضية.

□ للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

□ لأهمل المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة: 1- العينة الأولى: مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 10 مدربين.

2- العينة الثانية: لاعبي كرة القدم صنف أشبال العدد 40 لاعب.

المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة على مستوى ثلاث فرق من ولايت المسرطة للقسم الشرفي "

صنف أشبال" وكانت الدراسة الميدانية في بدايت شهر أفريل وماي.

- المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة:

الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدرين وأخرى خاصة باللاعبين.

النتائج المتوصل إليها:

□ إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء

المنافسة.

□ للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة الطائرة أثناء المنافسة الرياضيت.

□ لأهمل المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة الطائرة.

2-6. مناقشة الفرضيات:

الفرضية الجزئية الأولى: قوة دفاع الفريق المنافس تزيد من قلق اللاعب المعد أثناء المباراة.

من خلال ما تم تحليله من الدراسات المشابهة وبناء على ما تم جمعه من معلومات في الإطار

النظري للدراسة فإن ظهور صفة القلق للاعبين في الرياضات الجماعية أثناء المباراة و هي ذات

علاقة ارتباطية بالنتيجة الآنية للمباراة حيث أن تقدم الفريق في النتيجة يعطي للاعبين شعورا بالراحة ويساعدهم إلى إظهار مواهبهم و أقوى ما لديهم بينما التأخر في نتيجة المباراة وتراجع أداء الفريق مقابل قوة المنافسة تجعل اللاعبين يفقدون ثقتهم بأنفسهم و يشعرون بالقلق وهو ما يؤثر سلبا على صانع الألعاب في الفريق و اللاعب المعد في رياضة كرة الطائرة حيث أن الفريق ككل يتأثر بتراج أداءه و هو ما يؤثر على الفريق ككل، وهذا ما يثبت صحة الفرضية.

الفرضية الجزئية الثانية: الأخطاء الهجومية للزملاء تزيد من قلق اللاعب المعد.

من خلال ما سبق توصل الباحثان إلى أن ظروف المباراة تلعب دورا كبيرا في نفسية اللاعب المعد في الكرة الطائرة، حيث أن ضغط الجمهور و الأخطاء التحكيمية تثر على اللاعبين سلبا أثناء المباراة ما يجعل اللاعبين يقومون بأخطاء دفاعية و هجومية، وهذا ما يؤثر على اللاعب المعد في الكرة الطائرة حيث أن كثرة الأخطاء الهجومية تعيق من تقدم الفريق ما يجعل اللاعب المعد تحت القلق و الضغط المستمر.

الفرضية الجزئية الثالثة: يساعد الإعداد النفسي الجيد للاعب المعد في التعامل مع القلق أثناء

المباراة.

من خلال ما سبق أثبتت النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسات السابقة أن التحضير النفسي و تدريب المهارات النفسية يساعد اللاعبين في اجتياز الضغوط النفسية كالقلق و التوتر أثناء المنافسة و هذا ما تم التوصل إليه في دراسة (منصوري مصطفى، 2009/2008) حيث أكد

على أن التحضير النفسي يؤثر على أداء اللاعب، و أكد (شيباني، 2009/2008) و (عبد الغني بوجمعة، 2006/2005) في دراساتهم على ضرورة إدراج أخصائيين نفسانيين في الطاقم التدريبي للفريق و تكوين المدربين لتمكينهم من تحضير اللاعبين نفسياً.

الفرضية العامة: يؤثر الشعور بالقلق للاعب المعد في مستوى الفريق أثناء المباراة.

من خلال تحليل الدراسات السابقة توصل الطالبان إلى أن القلق يؤثر بشكل سلبي أو إيجابي على اللاعب المعد في الكرة الطائرة أثناء المنافسة و هذا التأثير يكون سلبي أو إيجابي حيث أنه هناك نوعان من القلق فإما قلق ميسر أو قلق معوق، و و يتفق كل من (منصوري مصطفى، 2009/2008) و (قلاتي و بويوسف، 2007/2006) حيث يؤكدان على أن مستوى القلق يتعلق بطبيعة المنافسة و أن الضغوط النفسية تختلف باختلاف درجة المنافسة و هذا ما يثبت صحة الفرضية العامة للدراسة

2-7. الإستنتاجات:

- يؤثر الشعور بالقلق للاعب المعد في مستوى الفريق أثناء المباراة.
- يساعد الإعداد النفسي الجيد للاعب المعد في التعامل مع القلق أثناء المباراة.
- الأخطاء الهجومية للزملاء تزيد من قلق اللاعب المعد.
- قوة دفاع الفريق المنافس تزيد من قلق اللاعب المعد أثناء المباراة.

خاتمة

خاتمة:

إن الإقبال والاهتمام الكبير الذي عرفته الكرة الطائرة الجزائرية في الآونة الأخيرة والبروز

الفعال

والمعتبر دفعنا إلى طرح بعض التساؤلات التي رأيناها تسحب الغموض والحيرة، لذا فإن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو صدفية، بل كانت نابعة من الاقتناع، مما قد ينعكس سلبا على مردود اللعب عند اللاعبين لفرق الكرة الطائرة .

فمن الأسباب التي تؤثر على مردود اللاعب من نجد عامل مهم نابع من الانفعالات النفسية السائدة عند الفرد ألا وهو القلق، ولذا قمنا بهذه الدراسة للتوصل إلى الحلول المناسبة لبلوغ الأهداف المسطرة بطرح مشكلة عامة وأخرى جزئية شملنا فيها معظم الجوانب القابلة للدراسة، وطرحنا فرضيات رأيناها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل موفق لهاته الظاهرة، فمن خلال تحليلنا ومناقشتنا لنتائج البحث والمقابلة التي وزعناها على مختلف اللاعبين تحققنا من صدق وثبات فرضيتنا.

ويمكن القول أن دراستنا لهذا الموضوع قد أتت بشيء إيجابي نسبي وفي حدود الدراسة وهذا لمحاولة تحقيق الهدف المرغوب فيها.

وفي الأخير نسأل الله التوفيق والسداد في هذا البحث الذي نتمنى أن يتناوله زملائنا في

المستقبل بنوع من الدقة والتفصيل

قائمة المراجع :

1. إبراهيم ,مروان عبد المجيد .الموسوعة العلمية للكرة الطائرة .عمان :مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع.2001 ,
2. ابراهيم ,مفتي .الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي . 1994 ,
3. إخلاص ,محمد عبد الحفيظ .التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي .القاهرة، مصر : مركز الكتاب للنشر.2002 ,
4. أسامة كامل راتب. دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي، 1990.
5. إلين ,فرج .أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين .الإسكندرية :دار المعارف. 2009 ,
6. سعد حماد. الكرة الطائرة (مبادئها و تطبيقاتها الميدانية). بغداد: دار دجلة للنشر، 2009.
6. حسنين. محمد صبحي عبد المنعم ، حمدي. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. القاهرة: مركز الكتب للنشر، 1997.
7. حسين ,قاسم حسن ؛ نصيف، عيد على .علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط 1.الموصل :دار الفكر للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.1998 ,

8. حماد ،الجميلى .فعد .الكرة الطائرة (مبادئها و تطبيقاتها الميدانية .(بغداد :دار دجلة للنشر.2009 ,
9. راتب ،أسامة كامل .دوافع التفوق في النشاط الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربى.1990 ,
10. رشيد ،د .حسن ، تائر .تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة .ديالى :جامعة ديالى كلية التربية الرياضية ، مجلة التربية الرياضية.2005 ,
11. زكى محمد حسن . صانع الألعاب في الكرة الطائرة. الإسكندرية: المكتبة المصرية، 2004.
12. زكى ،حسن .طرق تدريس الكرة الطائرة .الإسكندرية :دار الإشعاع.2002 ,
13. الطائي ،معتز يونس .أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبى التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية في كرة القدم. 2001 .
14. عبد الحميد ،ابراهيم .مروان .الموسوعة العلمية للكرة الطائرة .عمان.2001 ,
15. علاوي ،محمد حسن .الإعداد النفسى في كرة اليد .القاهرة، مصر :مركز الكتاب للنشر.2003 ,
16. فوزى ،أحمد أمين .مبادئ علم النفس الرياضى .القاهرة :دار الفكر العربى.2003 ,
17. كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون .مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجو مصرية . القاهرة.1987 ,

18. محمد عبد الرحمان حمودة . الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج . القاهرة : دار الفكر العربي، 1991 .
19. محمد عبد الظاهر الطيب . مبادئ الصحة النفسية، ط 8. الاسكندرية : دار المعرفة ، 1994.
20. مصطفى ، طه على . الكرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون .) جامعة حلوان ، ط 1، دار الفكر العربي . 1999 ،
21. منشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية . 2004-2000.
22. وآخرون صالح رضا . كرة القدم للصفوف الثالثة . بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة بغداد، 1991.
23. ولهان ، حميد هادي . سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة . ديالى : جامعة ديالى مجلة علوم الرياضة . 2007 ،

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

إستمارة إستبائية

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي تحت عنوان:

إنعكاس حالة القلق على اللاعب المعد في المنافسات الرياضية للكرة الطائرة

لنا كل الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة، والتي نرجوا منكم الإجابة على الأسئلة بكل صراحة وشفافية ووضوح، لأن نتائج البحث البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم مع خالص الشكر والتقدير.

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (x) أمام العبارات التي تراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

تحت إشراف الدكتور:

الطالبان الباحثان:

- مساليتي لخضر

• شكلام عبد الرحمن مأمون

• زبالج عدة

يرجى وضع علامة (x) أما العبارة المناسبة:

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	قبل اشتركي في المنافسة أشعر أنني قلق			
02	قبل اشتركي في المنافسة أخشى عدم توفيقى في عملية الإعداد			
03	أرتكب أخطاء كبيرة في الإعداد أثناء المنافسات الهامة			
04	يتوقف أدائي في المباراة على أدائي في الشوط الأول			
05	قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئا			
06	قبل أن أشارك في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي أسرع من المعتاد			
07	خسارة فريقي في الشوط الأول تزيد من توتري			
08	كثرة أخطائي في الإعداد تفقدني التركيز في الإعداد			
09	الإستقبال السيئ للكرات من طرف اللاعبين يزيد من توتري			
10	الخوف من الخسارة ينعكس سلبا على أدائي			
11	أتجنب اللعب في حضور الجمهور لأن ذلك يزيد من قلقي			
12	هتافات الجمهور المنافس يزيد من توتري و يفقدني تركيزي			