

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

تحت عنوان: _____

دور الإعداد النفسي في تنمية سمة دافعية الانجاز

لدى لاعبي الكرة الطائرة - صنف أشبال -

بحث وصفي بالأسلوب المسحي أجري على لاعبي أندية ولايتي مستغانم و معسكر

تحت إشراف الدكتور:

حجار محمد

من إعداد الطلبة:

- دقيش محمد أمين

- كدورلي محمد

- مكي دواجي يحيى

السنة الدراسية 2016/2015

الشكر و التقدير

اللهم صلّ على سيدنا محمد ، النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء و الصفات

وعلى آله و صحبه وسلم .

قال تعالى : (ولئن شكرتم لأزيدنكم) الآية 07 سورة إبراهيم ؛ لك الحمد ربي حتى

ترضى ولك الحمد إذا رضيت ، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما

ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقتنا إليه .

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى أستاذنا المشرف **حجار محمد**، الذي دعمنا

بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة؛ فشكرا لما بذلت و تبذلت؛ في سبيل تحرير عقولنا من

عبودية الجهل إلى نور اليقين، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء و العرفان.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل من رؤساء و مدربي و لاعبي الفرق التي كانت عينة لبحثنا

هذا، الذين قدموا لنا يد العون و المساعدة ، فجزاهم الله عنا خير الجزاء،

كما نتقدم بالشكر الجزيل لجميع أساتذة قسم التدريب الرياضي الذين دعمونا بنصائحهم

محمد أمين محمد يحيى

الإهداء الإهداء

إلى الذين بعثنا في نور الحياة ، الذين قال فيهما تعالى : (وقل ربي ارحمهما كما ربياني

صغيرا) الآية (24) سورة الإسراء

إلى التي ربنتي و سهرت على تعليمي

إلى التي قال فيها : (الجنة تحت أقدام الأمهات) ، إلى أمي الغالية رحمها الله واسكنها

فسيح جناته

إلى الذي تحدى الدنيا وتعب وشقا ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى ، أبي

العزير محمد أطال الله في عمره

إلى قدوتي في الحياة أخي العزيز عبد القادر ، إلى أخواتي حفظهم الله إلى كل عائلة دقيش

و طويل إلى كل الأصدقاء كل باسمه ، الى الزملاء في الحياة الجامعية ومنهم جلول دواجي

نور الدين دام لي أبا ودمت له وفيا و إلى جبلي احمد وشركائي في هذا البحث محمد و

يحيى إلى الأستاذ المشرف حجار محمد، وكل من ساهم في انجاز هذا العمل

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى وان لم

يكتبه قلبي

محمد أمين
حسن

الإهداء

أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، و أهدي ثمرة جهدي ...
إلى معنى الطهر والسمو إلى من رسمت لي درب النجاح إلى نبع الحنان والعطف و الأمل
تلك هي " أمي الغالية " أطال الله عمرها...
إلى من كان سببا إلى وصولي معالي الوجود و جاد علي بالموجود، و تحدى لأجلي كل
الصعاب " أبي الغالي " أطال الله في عمره...
دون أن أنسى شموع حياتي و صنّاع ابتسامتي في جميع أوقاتي ...
إلى إخوتي
إلى جميع أخوالي و خالاتي ... و إلى أبنائهم ... إلى أعمامي وعماتي ... و أبنائهم...
إلى شريكّي في هذا العمل أمين و يحيى
إلى كل من أحببتهم و أحبوني... إلى كل من ذكرهم لساني ولم يذكرهم قلبي ... إلى كل
من اتسع لهم صدري ولم تتسع لهم صفحتي ...

محمد كورلي

الإهداء

إلى من قال فيهما الله عزّ وجلّ : {واخفض لهما جناح الذل من الرحمة، وقل رب ارحمهما
كما ربياني صغيرا}{الآية (24) سورة الإسراء

إلى التي قامت الليالي وسهرت في غفلي ، وسالت دموعها على حزني ، إلى العيون
الحارسة ، إلى الشمعة التي تحترق لتبدد ظلام الفشل ، وتثير فضاءات الأمل في القلب ،
الذي أعطى لي الكثير إ إلى أعز ما لديّ في هذا الوجود ، أمي ، ثم أمي ، ثم أمي الغالية
حفظها الله ورعاها .

إلى الذي سعى لإسعادي وقاسى مصاعب الدهر وتعب وسهر من أجل تنوير طريقي ،
وبناء مستقبلي ، وكان قدوة في إرشادي إلى طريق النجاح ، أبي العزيز أطال الله لي في
عمرك ..

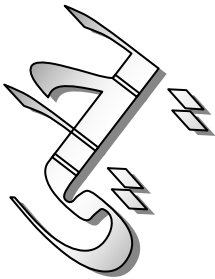
إلى أخوالي وخالاتي كل باسمه ،

إلى أصدقاء الدرب ، إلى أصدقاء الحياة والاجتماعية ، إلى كل من عرفتهم في حياتي ، إلى
كل من جمعتني به لحظة حب و وفاء وعلم :

إلى كل من قاسمني هذا العمل بكل احترام وتقدير صديقيّ :محمد و أمين .

إلى أستاذي الكريم الذي كان نعم المشرف : حجار محمد

إلى كل من سيغضب لغياب اسمه أو يتصفح هذه المذكرة في يوم ما .



ملخص البحث:

هذه الدراسة بعنوان " دور الإعداد النفسي في تنمية سمة دافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال" تهدف إلى التعرف على دور الإعداد النفسي في تنمية سمة دافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة وكان الفرض من هذه الدراسة هو أن للإعداد النفسي دور ايجابي في تنمية سمة دافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة أجريت الدراسة على بعض أندية ولايتي مستغانم و معسكر وتم اختيارها بطريقة مقصودة وقد قمنا في هذه الدراسة باستخدام استمارة قدمت للمدربين ومقياس دافعية الانجاز وقدم للاعبين وتم التوصل في الأخير إلى استنتاج وهو أن للإعداد النفسي دور ايجابي في تنمية سمة دافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة ومنه كان لدينا اقتراح بان يتم التركيز على الإعداد النفسي في بناء البرامج التدريبية نظرا لأهميته البالغة في تحسين مردود اللاعبين .

قائمة الجداول و الأشكال

1- فهرس الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يوضح أرقام العبارات الموجبة و السالبة	70
02	جدول يوضح درجات العبارات الموجبة و السالبة	70
03	جدول يوضح معامل الثبات	71
04	جدول يوضح مدى صعوبة النوم عقب الهزيمة في المنافسة	78
05	جدول يوضح نسبة اللاعبين المعجبين باللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه	79
06	جدول يوضح تأثير الخطأ في الأداء للاعبين إثناء المنافسة والحاجة لبعض الوقت لنسيانه	81
07	جدول يوضح نسبة اللاعبين الذين لا يعتبرون الامتياز في الرياضة من الأهداف الأساسية	82
08	جدول يوضح مدى غالبية اللاعبين الإحساس بالخوف قبل الاشتراك في المنافسة مباشرة	84
09	جدول يوضح نسبة اللاعبين الذين يستمتعون بتحمل أي مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين بأنها مهمة صعبة.	85
10	جدول يوضح مدى خشية اللاعبين من الهزيمة في المنافسة.	87
11	جدول يوضح نسبة اللاعبين الذين يضمنون بان الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة اكبر من بذل الجهد.	88

90	جدول يوضح مدى مضايقة الهزيمة للاعبين في المنافسة	12
91	جدول يوضح نسبة اللاعبين الذين لديهم الاستعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع للنجاح في رياضتهم	13
92	جدول يوضح نسبة اللاعبين الذين لا يجدون صعوبة في النوم ليلة الاشتراك في المنافسة.	14
94	جدول يوضح يوضح نسبة اللاعبين الذين يمنحهم الفوز درجة كبيرة من الرضا	15
95	جدول يوضح نسبة اللاعبين الذين يشعرون بالتوتر قبل المنافسة	16
97	جدول يوضح نسبة اللاعبين الذين يفضلون الاستراحة في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة	17
98	جدول يوضح مدى تأثير ارتكاب اللاعبين الأخطاء في الأداء أثناء فترة المنافسة.	18
100	جدول يوضح نسبة اللاعبين الذين لديهم رغبة عالية جدا لكي يكونوا ناجحين في رياضتهم	19
101	جدول يوضح نسبة اللاعبين اللذين لا ينشغلون بالتفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها قبل الاشتراك في المنافسة	20

103	جدول يوضح نسبة اللاعبين الذين يحاولون أن يكونوا الأفضل بين اللاعبين	21
104	جدول يوضح نسبة اللاعبين الذين يستطيعون الهدوء في اللحظات التي تسبق المنافسة.	22
106	جدول يوضح نسبة اللاعبين الذين هدفهم الامتياز في رياضتهم	23
107	جدول يمثل دافع تجنب الفشل	24
109	جدول يمثل دافع انجاز النجاح	25
111	جدول يمثل دراسة المدرب في تكوينه علم النفس الرياضي.	26
112	جدول يوضح قيام المدربين بإعداد اللاعبين نفسيا	27
113	جدول يوضح قدرة قيام المدربين بالتعبئة النفسية للاعبين قبل كل منافسة	28
114	جدول يوضح إدراج المدربين الإعداد النفسي للاعبين ضمن برنامجهم التدريبي	29
115	جدول يوضح طريقة عمل المدرب	30
117	جدول يوضح معرفة المدرب بالتغيرات التي تحدث للاعبين في سن المراهقة.	31
118	جدول يوضح الاتجاه الذي تكون فيه التغيرات في مرحلة المراهقة	32
119	جدول يوضح طرق المدربين في كيفية التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية.	33
121	جدول يوضح معرفة ماهية الدافعية لدى المدربين	34
122	جدول يمثل مرجعية المدرب للمردود الجيد للاعبين أثناء المباراة	35

127	جدول يمثل كيفية تعامل المدرب مع النتائج السلبية للفريق بعد كل مباراة.	36
129	جدول يوضح تأثير العلاقة السيئة بين المدربين واللاعبين على مردود الفريق	37
130	جدول يوضح يمثل تأثير الأعداد النفسي للاعبين في تحقيق النتائج الايجابية	38

2- قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	أعمدة بيانية توضح صعوبة النوم عقب الهزيمة في المنافسة للاعبين	78
02	أعمدة بيانية توضح نسبة اللاعبين المعجبون باللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه	80
03	أعمدة بيانية توضح تأثير الخطأ في الأداء أثناء المنافسة والحاجة لبعض الوقت لنسيانه.	81
04	أعمدة بيانية توضح نسبة اللاعبين الذين يعتبرون الامتياز في الرياضة ليس من الأهداف الأساسية.	83
05	أعمدة بيانية توضح مدى غالبية الإحساس بالخوف قبل الاشتراك في المنافسة مباشرة.	84
06	أعمدة بيانية توضح نسبة اللاعبين الذين يستمتعون بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة	86

87	أعمدة بيانية توضح مدى خشية اللاعبين من الهزيمة في المنافسة	07
89	أعمدة بيانية توضح نسبة اللاعبين الذين يضمنون بان الحظ يؤدي الى الفوز بدرجة اكبر من بذل الجهد.	08
90	أعمدة بيانية توضح مدى مضايقة الهزيمة في المنافسة على اللاعبين	09
91	أعمدة بيانية توضح نسبة اللاعبين الذين لديهم الاستعداد للتدرب بدون انقطاع طوال العام للنجاح في رياضتهم .	10
93	أعمدة بيانية توضح نسبة اللاعبين الذين لا يجدون صعوبة في النوم ليلة الاشتراك في المنافسة.	11
94	أعمدة بيانية توضح يوضح نسبة اللاعبين الذين يمنحهم الفوز درجة كبيرة من الرضا	12
96	أعمدة بيانية توضح نسبة اللاعبين الذين يشعرون بالتوتر قبل المنافسة	13
97	أعمدة بيانية توضح نسبة اللاعبين الذين يفضلون أن يستريحوا في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة	14
99	أعمدة بيانية توضح مدى تأثير ارتكاب الاخطاء في الأداء على اللاعبين في فترة المنافسة.	15
100	أعمدة بيانية توضح نسبة اللاعبين الذين لديهم رغبة عالية جدا لكي يكونوا ناجحين في رياضتهم.	16
102	أعمدة بيانية يوضح نسبة اللاعبين الذين لا ينشغلون بالتفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها قبل الاشتراك في المنافسة.	17
103	أعمدة بيانية توضح نسبة اللاعبين الذين يحاولون أن يكونوا أفضل اللاعبين.	18
105	أعمدة بيانية توضح نسبة اللاعبين الذين يستطيعون أن يكونوا هادئين	19

	في اللحظات التي تسبق المنافسة	
106	أعمدة بيانية توضح نسبة اللاعبين الذين هدفهم إن يكونوا متميزين في رياضتهم.	20
108	أعمدة بيانية توضح النسبة المئوية للبعد الأول (دافع تجنب الفشل).	21
110	أعمدة بيانية توضح النسبة المئوية للبعد الثاني (دافع انجاز النجاح)	22
112	أعمدة بيانية توضح دراسة المدرب في تكوينه علم النفس الرياضي	23
113	أعمدة بيانية توضح قيام المدربين بإعداد اللاعبين نفسيا.	24
114	أعمدة بيانية توضح قدرة قيام المدربين بالتعبئة النفسية للاعبين قبل كل منافسة.	25
115	أعمدة بيانية توضح إدراج المدربين الإعداد النفسي للاعبين ضمن برنامجهم التدريبي	26
116	أعمدة بيانية توضح طريقة عمل المدرب	27
117	أعمدة بيانية توضح معرفة المدرب بالتغيرات التي تحدث للاعبين في سن المراهقة.	28
119	أعمدة بيانية توضح الاتجاه الذي تكون فيه التغيرات في مرحلة المراهقة.	29
120	أعمدة بيانية توضح طرق المدربين في كيفية التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية.	30
121	أعمدة بيانية توضح معرفة ماهية الدافعية لدى المدربين	31
122	أعمدة بيانية توضح مرجعية المدرب للمردود الجيد للاعبين أثناء المباراة.	32
124	أعمدة بيانية توضح كيفية تعامل المدرب مع النتائج السلبية للفريق بعد	33

	كل مباراة.	
125	أعمدة بيانية توضح تأثير العلاقة السيئة بين المدربين واللاعبين على مردود الفريق.	34
126	أعمدة بيانية توضح تأثير الأعداد النفسي على اللاعبين في تحقيق النتائج الايجابية.	35

الفهرس

الموضوع رقم الصفحة

إهداء.....أ

شكر و تقدير.....ب

قائمة المحتويات

قائمة الجداول.....ج

قائمة الأشكال.....د

التعريف بالبحث

1- مقدمة.....01

2- مشكلة البحث.....02

3- فرضيات البحث.....03

4- أهداف البحث.....03

5- مصطلحات البحث.....03

6- الدراسات المشابهة.....04

الباب الأول

الفصل الأول: الكرة الطائرة والمراهقة

1- تمهيد.....16

2- الكرة الطائرة.....17

1-2- تاريخ و نشأة و تطور الكرة الطائرة.....18

- 19.....2-2- أقسام المهارات الأساسية
- 19.....2-2-1- مقدمة
- 20.....2-2-1-1- مهارات هجومية
- 20.....2-2-1-1-1- الإرسال
- 20.....2-2-1-1-2- التمرير
- 20.....2-2-1-1-3- الإعداد
- 20.....2-2-1-1-4- الضربات الساحقة
- 20.....2-2-1-1-5- الصد(الهجومي)
- 21.....2-2-2- المهارات الدفاعية
- 21.....2-2-2-1- الاستقبال(الاستعداد)
- 21.....2-2-2-2- استقبال الإرسال
- 21.....2-2-2-3- الصد(الدفاعي)
- 21.....2-2-2-4- الدفاع عن الملعب
- 21.....3- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
- 21.....3-1- وقفة الاستعداد
- 21.....3-2- الإرسال
- 21.....3-3- الدفاع عن الإرسال

- 21.....4-3- التمرير
- 21.....5-3- الإعداد
- 21.....6-3- الضربات الساحقة
- 21.....7-3- الصد
- 21.....8-3- الدفاع عن الملعب
- 31.....4- مميّزات وخصائص الكرة الطائرة
- 33.....1 - مفهوم المراهقة
- 33.....1-1- المراهقة لغة
- 33.....1-2- المراهقة اصطلاحا
- 34.....2- مراحل المراهقة
- 34.....1-2- المراهقة المبكرة
- 35.....2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة)
- 36.....2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة)
- 36.....3- حاجات المراهق
- 36.....1-3- الحاجة إلى الغذاء والصحة
- 37.....2-3- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية
- 38.....3-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار

- 38.....3-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدھا.
- 38.....3-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق
- 39.....4-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى.
- 39.....4-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي.
- 40.....4-2- النمو العقلي.
- 40.....4-3- النمو الانفعالي.
- 41.....4-4- النمو الاجتماعي.
- 41.....4-5- النمو الحركي الجسمي.
- 42.....5- أشكال من المراهقة
- 42.....5-1- المراهقة المتوافقة.
- 42.....5-2- المراهقة المنطوية.
- 43.....5-3- المراهقة العدوانية.
- 43.....5-4- المراهقة المنحرفة.
- 44.....6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق.
- 44.....7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
- 47..... الخلاصة

الفصل الثاني

الإعداد النفسي والدافعية

49.....	تمهيد
50.....	1- الإعداد النفسي
50.....	2- أهداف الإعداد النفسي
51.....	3- أنواع الإعداد النفسي
53.....	4- الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة
58.....	2- الدافعية
58.....	3- تصنيف الدوافع
59.....	3-1- الدافع الداخلي
59.....	3-2- الدافع الخارجي
59.....	4- أهمية الدافعية في المجال الرياضي
60.....	5- علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي
61.....	6- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية
61.....	6-1- ضبط النفس
61.....	6-2- التدريبية
62.....	6-3- الدافع للإنجاز
62.....	6-3-1- خصائص الرياضيين ذوي الدافعية للتفوق
63.....	6-3-2- العوامل المسببة لدافعية الانجاز عند (اتكنسون)
64.....	خلاصة

الباب الثاني منهجية البحث واجراءاته الميدانية

الفصل الأول

67.....	تمهيد.....
68.....	1- منهج البحث.....
68.....	2-مجتمع و عينة البحث.....
68.....	3- تحديد متغيرات البحث.....
68.....	4- مجالات البحث.....
69.....	5- أدوات البحث.....
69.....	6- وصف المقياس.....
70.....	7- الدراسة الاستطلاعية.....
71.....	8-الأسس العلمية لأدوات البحث.....
71.....	8-1-الثبات.....
72.....	9- الأدوات الإحصائية.....
73.....	10- صعوبات البحث.....
74.....	خلاصة.....

الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج

-تمهيد
-عرض ومناقشة عبارات المقياس
-عرض ومناقشة البعد الأول و البعد الثاني
-عرض ومناقشة الاستبيان الموجه للمدربين
-الاستنتاجات
-مناقشة النتائج بالفرضيات
-الاقتراحات والتوصيات
-المصادر والمراجع
-الملاحق

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة
- 2- مشكلة البحث
- 3- فرضيات البحث
- 4- أهداف البحث
- 5- مصطلحات البحث
- 6- الدراسات المشابهة

مقدمة:

إن التطور الذي وصلت إليه الرياضة و النشاطات البدنية و الرياضية بصفة عامة و كرة الطائرة بصفة خاصة على كل المستويات ،بتطوير وتحسين كل الوسائل والعمليات المستعملة من قبل اللاعب و المدرب لتحسين مستوى الأداء كل هذا جعل منها لعبة رائجة في المجتمع .

وتعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاء اختراعها نتيجة البحث ويعود الفضل في ظهورها إلى الأمريكي وليام مرجان عام 1895 الذي قام بإنشاء لعبة رياضية أطلق عليها اسم مينتونيت لتمضية الوقت بشكل مسل ، وفي سنة 1896 استبدل الدكتور الفريد هالستد اسم الرياضة إلى الكرة الطائرة ومن ثم طرأ على هذه الرياضة العديد من التغييرات في القوانين بحيث عرفت تغيير شبه جذري في طرق و منهجية التدريب،والذي نتج عنها أيضا ظهور خطط تكتيكية أكثر تعقيدا و تركيبا ويستحيل على اللاعب التحكم فيها بدون بذل مجهود كبير وعليه تنمية جميع إمكانياته البدنية،التقنية و النفسية. (خطابية، 1996)

المنتبع لواقع الرياضة في الجزائر يصاب بدهشة كبيرة للنتائج المتذبذبة وانحطاط المستوى ، رغم توفر طاقة شبانية هائلة قادرة على رفع التحدي ، إذا ما وجدت السند والمساعدة و خاصة المسؤولين والمدربين الذين بإمكانهم مساعدة الرياضيين في رفع المستوى ، على أن لا تقتصر هذه المساعدة في إعطاء مجموعة من المهارات الحركية أو برامج تدريبية خالية من كل روح التفاعل التي يجب أن يربعاها المدرب وذلك باهتمامه بالرياضي وتفهم جميع

مشاكله العائلية ، الاجتماعية وخاصة النفسية . (علي مصطفى طه، 1999، صفحة

(11

الشيء الجدير بالاهتمام إن الإعداد النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي كرة الطائرة ، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عمليا ، في ما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة .

ومن بين أهم المواضيع التي تهتم المدرب الرياضي و أكثرها إثارة و اهتماما موضوع دافعية الانجاز ومن هذا المنطلق نعرف لماذا يحاول بعض اللاعبين التفوق في مجالهم الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر باللعب فقط؟

ولعل أنه من بين أهم مراحل النمو في حياة الإنسان إن لم تكن أهمها مرحلة المراهقة التي يعتبرها علماء النفس بأنها المرحلة العنبرية بين الطفولة والمراحل الأخرى التي تليها .

وتختلف هذه المرحلة عن سابقتها وتتميز بالتغيرات الفيزيولوجية التي تصحبها تغيرات عديدة تمس جوانب الشخصية والتي لها تأثيرات على النواحي الاجتماعية والانفعالية للمراهق بداية بالبلوغ إلى النضج العام والاستقلالية وتأكيد الذات .

وقد شملت دراستنا جانبين ،الجانب النظري الذي يتكون من فصلين ،الفصل الأول الذي تطرقنا فيه إلى الكرة الطائرة تاريخ ونشأة وتطور الكرة الطائرة ،أقسام المهارات الأساسية

،ومميزات وخصائص الكرة الطائرة وأيضا المراهقة مفهومها ومراحلها وحاجات المراهق وخصائص النمو في مرحلة المراهقة وأخيرا أشكالها ، أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى الإعداد النفسي و تناولنا فيه التعريف بالإعداد النفسي، أهميته و أنواعه، ذكر الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة، و تطرقنا أيضا إلى مفهوم الدافعية ، تصنيفاتها و أهميتها في المجال الرياضي، و علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي.وبعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية، كما خصصنا بالذكر سمة الحاجة للإنجاز وتناولنا فيها خصائص الرياضيين ذوي الدافعية للإنجاز والعوامل المسببة لها.

أما الجانب التطبيقي يتكون من فصلين تم فيه ذكر الطرق المنهجية للبحث، أما الفصل الثاني فتناولنا فيه عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة.

المشكلة:

أصبحت رياضة الكرة الطائرة من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم ،بحيث توليها الجماهير و وسائل الإعلام أهمية بالغة و التي يعود الفضل في ظهورها إلى الأمريكي ويليام مرجان عام 1895 م ،الذي قام بإنشاء لعبة رياضية أطلق عليها اسم مينتونيت لتمضية الوقت بشكل مسل ، وفي سنة 1896 استبدل الدكتور الألماني الفريد هالستد اسم الرياضة إلى الكرة الطائرة (خطابية، 1996)

ومن ثم طرأ على هذه الرياضة العديد من التغييرات في القوانين بحيث عرفت تغيير شبه جذري في طرق و منهجية التدريب سواء فيما يتعلق الأمر بالفنيين أو باللاعبين ، وظهرت بحوث تهتم باللاعبين والعوامل المؤثرة على أدائهم فنيا، بدنيا و نفسيا والتي تنعكس على مردودهم في المنافسات وهذه الرياضة لا تتطلب التحضير و التدريبات

البدنية و الفنية فقط ، وإنما أيضا يلعب الإعداد النفسي دورا هاما في تطوير العمليات النفسية للاعبين منه الانتباه ، التصور الحركي القدرة على الاستجابة الحركية ، الإدراك النفسي الحسيإخ

إذن فلإعداد النفسي دور كبير و هام كما أكد ذلك المختصين في هذا المجال على ضرورة التنسيق و التكامل بين التحضير البدني و الفني و التحضير النفسي للوصول إلى تحقيق النتائج و الوصول إلى القمة .

1-التساؤل العام

ما هو دور الإعداد النفسي في تنمية سمة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة الطائرة -فئة أشبال-؟

الأسئلة الفرعية:

1- ما هو دور الإعداد النفسي في تنمية سمة دافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة الطائرة -فئة أشبال-؟

2- ما هو دور الإعداد النفسي في تنمية سمة دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة الطائرة -فئة أشبال-؟

2-الهدف

-التعرف على دور الإعداد النفسي في تنمية سمة دافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة

3الفرضية العامة:

-هناك دور إيجابي للإعداد النفسي في تنمية سمة دافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة -فئة أشبال

الفرضيات الجزئية:

1- - للإعداد النفسي دور إيجابي في تنمية سمة دافع انجاز النجاح لدى لاعبي الكرة الطائرة -فئة أشبال-

2--هناك دور إيجابي للإعداد النفسي في تنمية سمة دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الكرة الطائرة -فئة أشبال-

4-مصطلحات البحث

-الإعداد النفسي: هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين (عبده، 2001).

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي. (علاوى، 1985)

و عرف "فورينوف": >> التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا <<. ودائما حسب فورينوف ، نجد

أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي. حسب فليب موست عام 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى مارك لافاك : أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي (more, 1992)

-**الدافعية:** التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك ، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى ". (جادو، بدون سنة)

-**الدافع للإنجاز :** وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي . (علاوى، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، 1998)

وبينما يعرف (ماكيلاند) الدافع للإنجاز بأنه الأداء في ضوء مستوى محدد للامتياز والتفوق أو ببساطة الرغبة في النجاح ، فان (اتكنسون) يعرف الحاجة للإنجاز بأنها هي

المنافسة من اجل المستويات الممتازة. (راتب ا.، دوافع التفوق في النشاط الرياضي،

(1990)

-**الكرة الطائرة:** الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م و عرضه 9 م و تقسمه شبكة إلى جزئين متساويين ، و ارتفاع الشبكة هو 2.43 م للذكور و 2.24 م للإناث ، و الهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به ، و تتحرك الكرة فوق الشبكة ، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة ، و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم و هو ما يسمّى بالإرسال ، و لكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرّات دون حساب لمسة الصّد إن وجدت، و لا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرّتين متتاليتين و يستمرّ اللعب حتّى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح.

(FIVP، 2000)

-**المراهقة :** عرف " شنالي هول " المراهقة سنة 1882 " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج " .

5- الدراسات السابقة:

من بين ما كان منطلقا لبحثنا هذا هو التطرق لبعض المواضيع التي قاربت مضمونها موضوع بحثنا:

5-1- مذكرة تحت عنوان ((دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين)) من

إعداد الطلبة : تهلايتي يوسف ، مسعودي إسماعيل ، كانوني نذير

، وتحت إشراف الأستاذ : حسان شريط ، معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم ،
جامعة الجزائر الموسم الجامعي 2001/2000 .

وكان هدفهم إبراز دور الرياضات الجماعية في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق
وإبراز دور الجماعة والاندماج الاجتماعي في هذه المرحلة .

وكانت الأداة المستعملة في بحثهم هي : استمارة استبيان موجهة للاعبين ، أما عينة
البحث فكانت عشوائية .

وكانت النتائج كالآتي :

. الدور الكبير الذي تلعبه الصحافة في نقل الأحداث الرياضية التي تؤثر في المراهق مما
يجعله يميل إلى هذه الرياضة بصفة كبيرة .

. الدور الذي تلعبه جماعة الوفاق في التقليل من حدة المشاكل التقنية وتحقيق الاندماج
الجيد في الجماعة .

. دور البيئة في إقبال المراهقين على الرياضات الجماعية من خلال المنشآت الرياضية
وتوفير النوادي الرياضية .

5-2- مذكرة تحت عنوان ((دوافع ممارسة النشاط الرياضي الفردي والجماعي خلال
حصّة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية)) من إعداد الطالبان : سامي خالد ،
بأي علي ، وتحت إشراف الأستاذ :

عبدلي فاتح من معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، الموسم الجامعي : 2004/2003 .

كان هدفهم التعرف على أصناف الدوافع باختلاف الأنشطة الرياضية الممارسة والتعرف على أسباب التوجه إلى الرياضات الجماعية والفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية خلال مرحلة الثانوية .

وكانت الأداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة للتلاميذ وأخرى للأساتذة ، أما عينة البحث فكانت عشوائية .

وكانت النتائج كالآتي :

. إن دوافع التلاميذ نحو النشاط الرياضي تختلف باختلاف هذه الأخيرة ، فدوافع ممارسة الأنشطة الجماعية تختلف عن دوافع ممارسة الأنشطة الفردية .

. الدافع الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الجماعي هو دافع الترفيه واللعب حب المنافسة الابتعاد عن القلق والملل والدافع الأكبر الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الفردي هو بالدرجة الأولى دافع إبراز القدرات وإظهار التفوق وإثبات الذات في النشاط الرياضي الفردي الممارس ؟

3-5- مذكرة تحت عنوان " دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم - فئة أشبال - " مذكرة ماستر من إعداد الطلبة : مبريش فووزي و سايح حبيب وتحت إشراف الدكتور بن برنو عثمان ، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة مستغانم الموسم الجامعي 2013-2014 .

وكان هدفهم التعرف على دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.

وكانت الأداة المستعملة في بحثهم هي: استمارة استبيان موجهة للاعبين، أما عينة البحث فكانت مقصودة وهي مجموعة من اللاعبين من ثلاث أندية على مستوى ولاية مستغانم وذلك بأخذ عشرين لاعب من كل نادي

5 التعليق على الدراسات:

حققت هذه الدراسات نتائج ايجابية لفروض الدراسة وأهدافها.

-اعتمدوا على أدوات الدراسة في مختلف الدراسات وكذا استخدام المقياس ثم استخدامها من قبل وتطبيقها وتصميمها على طريقة الخبراء والمحكمين.

هناك اختلاف بين الدراسات السابقة من حيث موضوع فممنهم من خصص نوع الرياضة التي قام بدراستها كالدراسة الأولى والتي خصصها على كرة القدم، أما الدراسة الثانية لم يخص الرياضة التي قام بدراستها وذكر الألعاب الجماعية ككل.

يوجد هناك عدة اختلافات ما بين الدراسات السابقة ونأخذ منها عينة البحث كمثال من حيث المراحل وهي المرحلة، المتوسطة والثانوية .

6- نقد الدراسات:

من خلال العرض السابق للدراسات المشابهة اكتشف الطلبة بعض نقاط التشابه وأوجه الاختلاف للدراسات المشابهة والدراسات الحالية ومن أهمها مايلي:

من حيث اختيار العينة: وقد اختلفت هذه الدراسة عن الدراسات الأخرى في اختيار العينة بل كانت هذه الدراسة مقصودة وبعض الدراسات الأخرى عشوائية .

من حيث نوعية العينة المختارة وعددها: حيث بلغت (48) من عينة الدراسة الحالية المتمثلة في لاعبي الكرة الطائرة - فئة أشبال - مقارنة بالدراسات المشابهة التي كانت صلب موضوعها لاعبين أندية -فئة أشبال- والتي شملت أكثر من 60 لاعب.

في المنهج المستخدم حيث تشابهت بعض الدراسات مع الدراسة الحالية وبسبب استخدام المنهج المشترك وهو المنهج المسحي الوصفي.

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول

الكرة الطائرة والمراهقة

تمهيد

1- الكرة الطائرة

1-2- تاريخ و نشأة و تطور الكرة الطائرة

1-3- أقسام المهارات الأساسية

1-3-1- مقدمة

3- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

3-1- وقفة الاستعداد

3-2- الإرسال

3-3- الدفاع عن الإرسال

3-4- التميرير

3-5- الإعداد

3-6- الضربات الساحقة

3-7- الصد

3-8- الدفاع عن الملعب

4- مميزات وخصائص الكرة الطائرة

1 - مفهوم المراهقة

1-1- المراهقة لغة

1-2- المراهقة اصطلاحاً

2- مراحل المراهقة

2-1- المراهقة المبكرة

2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة)

2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة)

3- حاجات المراهق

3-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة

3-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية

3-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار

3-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدتها

3-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق

4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى

4-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي

4-2- النمو العقلي

4-3- النمو الانفعالي

4-4- النمو الاجتماعي

4-5- النمو الحركي الجسمي

5- أشكال من المراهقة

5-1- المراهقة المتوافقة

5-2- المراهقة المنطوية

5-3- المراهقة العدوانية

5-4- المراهقة المنحرفة

6-7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق

7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين

الخلاصة

تمهيد:

يمر المراهق بتغيرات متنوعة تصاحبها تغيرات نفسية و فسيولوجية فمن الطبيعي إن يتعرض المراهق إلى مشكلات عديدة لكونه شخص غير متكيف لدوره الجديد في الحياة فيلجا إلى ممارسة الرياضة ومن بين هذه الرياضات الكرة الطائرة التي تعتبر من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية .وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة فلقد تحولت ترويحياً إلى لعبة اولمبية لها متطلباتها .

أولاً: الكرة الطائرة

1: تاريخ و نشأة و تطور الكرة الطائرة

اختلفت أقوال المؤرخين حول تحديد بداية ظهور الكرة الطائرة في العالم، إلا إن البعض حدد ظهورها في العصور الوسطى وفي نهاية القرن التاسع عشر، لعبة الكرة الطائرة لعبة معدلة عن لعبة إيطالية كانت تلعب في العصور الوسطى ثم انتشرت حتى وصلت إلى ألمانيا سنة 1893 وعرفت بعد ذلك الوقت باسم فاوست بول وتم الاعتراف بها رسمياً في سنة 1895 وقيل أنها وصلت إلى أمريكا في سنة 1895 عن طريق مدرس التربية البدنية و الرياضية ويليام مورجان المشرف الرياضي بجامعة هوليوك بأمريكا وكان مدير جمعية الشباب المسيحية

كان هدف هذه اللعبة تشغيل أوقات الفراغ لرجال الأعمال وكبار المسنين حيث كانت لعبة كرة السلة في ذلك الوقت تتطلب مجهوداً شاقاً، ففي بداية الأمر استعمل ويليام مورجان شبكة التنس حيث كانت على ارتفاع ستة أقدام وكانت الكرة المستعملة مئانة كرة السلة ولما كانت المئانة خفيفة وكما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة اصغر تتناسب مع تأدية اللعبة، وقد سماها مينتونيت لأنها تشبه لعبة هندية اسمها مينتون

فبعد ذلك العام انتشرت اللعبة بين طلبة جامعة سبرنجفيلد ففي عام 1897 سماها الدكتور الفرد هالستد الأستاذ بجامعة سبرنجفيلد بالكرة الطائرة بدل مينتونيت لان الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة أماماً و خلفاً دون أن تلمس الأرض .

وانتشرت الكرة الطائرة من الولايات المتحدة الأمريكية إلى القارة الأمريكية كلها ،ومنها كندا 1900 وانتقلت منها مباشرة إلى شيلي وارجواي و البرازيل والأرجنتين .

وانتقلت بعد الحرب العالمية الأولى من فرنسا إلى غرب وجنوب أوروبا وجميع الدول الاشتراكية .ودخلت اللعبة إلى الهند 1900 ثم انتقلت إلى باقي دول آسيا فقد مارستها الفلبين منذ سنة 1910 والصين منذ1913 واليابان منذ 1917.

فما بين 1921 و 1925 تم تكوين الاتحادات الأولى للكرة الطائرة في كل من بولونيا ،اليابان ،تشيكوسلوفاكيا .وفي عام 1928 تكون أول اتحاد للكرة الطائرة في أمريكا برئاسة جورج فيشر .وفي فرنسا عام 1936 وفي ايطاليا 1945 وبلجيكا و البرتغال 1946

عام 1947 عقد أول مؤتمر دولي للعبة في باريس ضم 14 اتحادا

عام 1948 أقيمت أول بطولة لأوروبا للرجال بروما

عام1949 أقيمت أول بطولة للعالم للرجال و النساء في مدينة براغ

عام1950 أقيمت أول بطولة للرجال و النساء في مدينة صوفيا

عام1953 أقيمت بطولة العالم في مدينة موسكو و شارك 27 فريقا

عام1956 أقيمت بطولة العالم في باريس وشارك 41 فريقا

عام 1959 عقد في مدينة بودابست بالمجر مؤتمر دولي بحثت فيه التعديلات المقترح إدخالها على قانون اللعبة ونتيجة إلى ذلك عقد مؤتمر سنوي للجنة الدولية من المسؤولين و المشرفين عليها

عام 1964 أدخلت لعبة الكرة الطائرة لأول مرة ضمن الألعاب الاولمبية بطوكيو

عام 1966 أقيمت بطولة العالم في براغ وعقد مؤتمر الحكام و المدربين الدوليين لتقييم التعديلات وخاصة ما يتعلق بزيادة ارتفاع الشبكة إلى 245سم

عام 1971 أقيمت الدورة السادسة لألعاب البحر الأبيض المتوسط وكانت الكرة الطائرة ضمن هذه الألعاب

عام 1973 أقيمت الدورة الإفريقية الثانية في لاغوس وكانت الكرة الطائرة ضمن هذه الألعاب

عام 1977 أقيمت أول بطولة عالم للناشئين (خطابية، 1996، الصفحات 41-45)

2-أقسام المهارات الأساسية

1-2 مقدمة: إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي لها مبادئها الأساسية و المتعددة وهي عبارة عن الحركات التي تتطلبها مجريات اللعب أثناء المباراة، ويتوقف نجاح وتقدم الفريق على إتقان أفراد هذه لهذه المبادئ الأساسية للعبة في جميع مواقف اللعب. وإتقانها يعتمد على الأسلوب الصحيح في طرق التدريب المتبعة للوصول باللاعب إلى أفضل النتائج في الأداء مع الاقتصاد في الجهد المبذول. لهذا فان نجاح

الفريق يعتمد على إجادته للمهارات الأساسية بدقة وإتقان فيستطيعوا أداء التمير بأنواعه و بخفة ورشاقة والإرسال بطرق مختلفة،وتغطية المراكز الخالية في الملعب و يستطيعوا أداء الضربات الهجومية بنجاح والقيام بعملية الصد لإحباط هجوم الفريق المنافس وتوجيه الكرة إلى المكان المرغوب به وبعد إتقاني الفريق لهذه المهارات يستطيع تنفيذ جميع الخطط الهجومية و الدفاعية. (خطائية، 1996، صفحة 67)

2-2 أقسام المهارات الأساسية

أولاً: مهارات هجومية

2-2-1-1-1 مهارات هجومية.

2-2-1-1-1 - الإرسال.

2-2-1-1-2 - التمير.

2-2-1-1-3 - الإعداد.

2-2-1-1-4 - الضربات الساحقة.

2-2-1-1-5 - الصد(الهجومي).

ثانيا: المهارات الدفاعية

2-2-2- المهارات الدفاعية.

2-2-2-1- الاستقبال (الاستعداد).

2-2-2-2- استقبال الإرسال.

2-2-2-3- الصد (الدفاعي).

2-2-2-4- الدفاع عن الملعب.

3- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

3-1- وقفة الاستعداد.

3-2- الإرسال .

3-3- الدفاع عن الإرسال.

3-4- التمير.

3-5- الإعداد.

3-6- الضربات الساحقة.

3-7- الصد.

3-8- الدفاع عن الملعب. (خطابية، 1996، الصفحات 68-69)

1-2-2-1 وقفة الاستعداد

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسر إلى جميع الاتجاهات في الملعب. فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاع معينة تتناسب مع ظروف وصول الكرة إليه، ومن هذه الأوضاع ما يلي:

✓ الوقفة المنخفضة: والتي تناسب التغطية للهجوم

✓ الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالاً و تناسب الاستعداد للتمرير والإعداد

✓ الوقفة المرتفعة: تناسب التمرير والإعداد للخلف (خطائية، 1996، صفحة

(70)

3-2- الإرسال

هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المغلقة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس .

3-2-1 أهمية و مميزات الإرسال

ترجع أهمية الإرسال إلى انه احد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي ،حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به . فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ،ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة و دقيقة على أن يراعى فيها المسافة و

الارتفاع و المكان المحدد، وهذا مما يدفع لاعبي الخصم في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف للدفاع . ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال خاصة وان لاعب الإرسال يكون أداؤه مستقلا وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس .

3-2-2- أنواعه

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين هما :الإرسال من الأسفل و الإرسال من الأعلى.وذلك وفقا لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب.

أولا:الإرسال من الأسفل :

1. الإرسال من الأسفل المواجه الأمامي
2. الإرسال من الأسفل الجانبي
3. الإرسال من الأسفل الجانبي المعكوس (روسي)

ثانيا:الإرسال من الأعلى

1. الإرسال من الأعلى برؤوس الأصابع
2. الإرسال من الأعلى المواجه (التنس)
3. الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي
4. الإرسال المتموج (الأمريكي و الياباني) (خطايبية، 1996، الصفحات 75-76)

3-2-3 الدفاع عن الإرسال

هو استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب و ذلك بامتصاص سرعتها و قوتها وبتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين

3-2-4- أهمية ومميزاته:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة ،فمنذ نشأة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوعت و تتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين وبعد أن كانت تؤدي من اعلي أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من أسفل ويطلق عليها bergers وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة ولتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء. (خطابية، 1996، صفحة 93)

4-2-4 التمرير

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من الأعلى أو الأسفل بتوجيهها للأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

2-4-5 أهمية و مبررات التمرير:

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة

وقانونية.وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم والتي يستخدمها الفريق في اللعب.فهو يرتبط في المهارات الأخرى للعبة كالأستقبال والإعداد للضرب الساحق وذلك من خلال إتقان الفريق أداء التمريرات بمهارة ودقة وكفاءة ويستطيع مباغته الخصم بأداء كل أنواع الضرب الساحق وتنفيذ خطط اللعب الموضوع من قبل المدرب بنجاح.

ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء آخر من الجسم.ويمكن أن نعتبر الإعداد تمرير ولنكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدود في الهواء ومرتبط بالضربة.

-4-2-6 أقسام التمرير

لقد تعدد و تتوع التمرير في الكرة الطائرة. ويمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة.ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من اعلي وتمرير من أسفل،وكما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين وتمرير بيد واحدة وعموما يمكننا تقسيم التمرير إلى قسمين هما:

أولا:التمرير من أعلى

1. التمرير من أعلى للأمام
2. التمرير من أعلى للخلف

3. التمرير من أعلى للجانب
4. التمرير من أعلى مع الدرجة
5. التمرير من أعلى مع الوثب
6. التمرير من أعلى بعد الدوران
7. التمرير من أعلى مع وضع الطعن أماما
8. التمرير من أعلى مع السقوط

ثانيا: التمرير من أسفل:

1. التمرير من أسفل باليدين
2. التمرير من أسفل بيد واحدة
3. التمرير من أسفل مع السقوط و الطيران (خطائية، 1996، الصفحات 101-

(102

3-5 الإعداد

الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى والى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال الخصم أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب الخصم ويكون الإعداد من اللمسة الأولى و غالبا ما يكون من اللمسة الثاني

3-5-1- أهمية ومميزات الإعداد

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية و الهامة في الكرة الطائرة وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كليا على التمرير من أعلى فأجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد.

و يعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية و أهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق و طريقة أدائه. ففي الماضي كانت الطريقة التي يلعب بها الفريق هي تخصص بعض اللاعبين للإعداد إلا انه في الوقت الحاضر لابد من تدريب كافة اللاعبين لإتقان مهارة الإعداد فكثيرا ما تفرض ظروف المباراة أن يؤدي اللاعب الذي سيشغل مركز المهاجم عملية الإعداد واللاعب الذي يشغل مركز المعد للكرة أداء الضربة الهجومية ولذا يجب على المدربين تهيئة لاعبيهم على إجادة جميع أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة .

3-5-2- أنواع الإعداد

1. الإعداد الأمامي
2. الإعداد الخلفي من فوق الرأس
3. الإعداد بالدرجة خلفا
4. الإعداد الجانبي

5. الإعداد بالوثب (خطائية، 1996، الصفحات 129-131)

3-6 الضرب الساحق

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة و توجيهها إلى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية.

3-6-1- أهمية:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال. فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الساحقة إلى أيامنا هذه و اقتصرت على مجرد امرار الكرة ما بين اللاعبين ووضعها في المكان الخالي من ارض ملعب الفريق الآخر لاستمرت مباراة الكرة الطائرة يوما كاملا بسبب ارتفاع مستوى الفرق الرياضية في تكتيكات الدفاع الحديثة ، واتخاذ المواقع المناسبة و السليمة يحول دون إيجاد ثغرات تتيح الحصول على النقاط بطريقة سهلة،لهذا ظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة والتي تعتبر المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المنافسة. (خطائية، 1996، صفحة 139)

3-6-2- أنواع الضرب الساحق

1. الضربة الساحقة المواجهة
2. الضربة الساحقة المواجهة بالدوران
3. الضربة الساحقة الجانبية

4. الضربة الساحقة السريعة
5. الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ
6. الضربة الساحقة بالخداع (خطائية، 1996، صفحة 143)

3-7 الصد:

الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنين أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها وذلك بالوثب لأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

3-7-1 أهميته:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزيمة الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة ساحقا فوق الشبكة أو امتصاص قوة الضربة الساحقة ،لذلك فان تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية وكذلك يستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس .

يعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع الرئيسي في لعبة كرة الطائرة ثم يليه بلاعب واحد .أما بثلاث لاعبين فهو قليل الاستعمال وتستخدمه الفرق ذات المستوى

العالي جدا، فهو يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاع عن الملعب ويستخدم في حالة وجود مهاجم منافس قوي.

3-7-2 أنواع الصد :

1. الصد الهجومي

2. الصد الدفاعي (خطائية، 1996، الصفحات 157-158)

3-8 -الدفاع عن الملعب :

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل في الملعب .

3-8-1- أهميته

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة ،وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع ، وتغطية عملية الهجوم للفريق نفسه . ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته كالهجوم فمهما كان الفريق متمكنا من أساليب الهجوم يكون بلا جدوى وفاعلية إذا لم يستطع صد الضربات الهجومية واستقبالها بحيث يعد الكرة لهجوم ثاني ،وتعتبر مهارة الدفاع عن الملعب من أصعب المهارات في الكرة الطائرة حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة ، الرشاقة ، القدرة على سرعة رد الفعل، والتركيز لفترة طويلة ، والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم

بالدحرجات و الطيران و الانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة . كما يستعمل التمرير من أعلى كوسيلة للدفاع عن الملعب للكرات الضعيفة القادمة من المنافس.

3-8-2 أنواع الدفاع عن الملعب :

1. الدفاع باليدين من الوقوف.
2. الدفاع بيد واحدة من الوقوف.
3. الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المتدرج.
4. الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس.

4- مميزات وخصائص الكرة الطائرة :

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أنّ اللاعب يفكر و يوافق بين جهازيه العصبي و العضلي و يعرف كيف يحلّل مواقف اللعب ، متى يسرع و متى يبطئ و أين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم و متى و كيف يتمكّن من لعب الكرة المرتدّة من الشبّكة في الوقت المناسب، وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف في وضع نصف القرفصاء أم من الطيران أماما حسب متطلبات الموقف.

- تعتبر الكرة الطائرة شعبية جدا و تلعب في الكثير من الأماكن مثل المنتزهات أو على الشواطئ أو الأماكن الأخرى .

- الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة و تعتبر شيقّة و مثيرة للمتفرّجين.
- تتضمن انسجام أو استرخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات (الوشاحي، 1991،
صفحة 37)
- تعتبر لعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار و تصلح مزاولتها لكلا الجنسين كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة من الجنسين لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنّها لعبة أولمبية لها متطلبات البدنية العالمية. (خطايبه، 1996، صفحة 47)
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية .
- تعتبر اللّعبة الجماعية الوحيدة التي تلعب و لا تلمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة و لعبها حتّى ولو كانت خارج الملعب .
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التّصويب عليه .
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ماعدا اللّعب الحر "Libiro" في المراكز الخلفية فقط .
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق .
- يعدّ الشّوط وحدة مستقلة بذاتها.
- سهولة التّكاليف.
- لا بدّ أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين .

- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد . (طه، 1999، الصفحات 15-16)

ثانيا: المراهقة

1 - مفهوم المراهقة :

1-1- المراهقة لغة :

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر . (منظور، 1997، صفحة 430)

أما في اللغة اللاتينية :

بمعنى يكبر ، أي ينمو على Adolescere مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد . (الدسوقي، 1997، صفحة 100)

1-2- المراهقة اصطلاحا :

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب (برنهام) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلا خاص بها لاسيما مع (ستالين هول) (الأيدي، بدون سنة، صفحة 17)

في كتابة المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علما قائما بذاته يدعى (الأيدي، بدون سنة، صفحة 17)Hébélogie)

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج (سليم، 2002، صفحة 379)

2-مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا

والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل :

2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12- 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي . (رضا، 2000، صفحة 257)

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق والآخرين يلقمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه

2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة . فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه . كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له (زهران، 1982، الصفحات 252 - 253-262-289-263)

3- حاجات المراهق :

3-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية ، ولا سيما في فترة المراهقة ، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة ، وعلم

الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك ، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية ، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية ، و (100 غ) مواد بروتينية .

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة ، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة . (الشركة الشرقية للمطبوعات ، 1982)

3-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته ، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة ، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين ، وأن يتخلى على موضوعه كطفل ، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد ، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار .

3-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك ، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها .

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة ، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي ، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات .

3-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها :

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا ، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه .

3-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق :

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا ، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها ، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق .

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها ، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته ، لذا من واجب الأسرة أن تلبي هذه الحاجة ، (زهرا) وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجب عن أسئلته دونما تردد 1982, pp. 435-436

4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى :

4-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي :

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث ، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية ، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة ، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدة الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي .

كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي ، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية ، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات (زهرا، 1982، الصفحات 345-346)

4-2- النمو العقلي :

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا ، كالذكاء والتذكر ، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو ، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد .

والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب ، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون ، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار ، بالإضافة إلى ما سبق ذكره ، فإن نظام التعليم (المنهج ، شخصيات المدرسين ، الرفاق) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو (حمدان، 2000، صفحة 28)

4-3- النمو الانفعالي :

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة ، والتقلبات المزاجية السريعة ، في مرحلة المراهقة الأولى ، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب ، وينفعل ويغضب من كل شيء . فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب ، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه ، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر ، والتناقض الوجداني ، فيعيش الإعجاب والكراهية ، والانجذاب والنفور (زهران، 1982، الصفحات 352-354)

4-4- النمو الاجتماعي :

يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق ، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة ، هي مرحلة المتوسطة ، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق ، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة ، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء ، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى :

. رغبة المراهق في تأكيد ذاته ، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها ، وفي الأخير يكون نظرة للحياة .

. الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي ، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية ، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد (اسماعيل، 1986، صفحة 76)

4-5 النمو الحركي الجسمي :

عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية ، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق ، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة . (حمودة، بدون سنة ، صفحة 43)

5- أشكال من المراهقة :

5-1- المراهقة المتوافقة : ومن سماتها :

. الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .

. الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي

. الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

. التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة

لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في

المواقف المتنوعة في الحياة (حسن، 1981، صفحة 24)

5-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

. الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص

أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة

بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غريباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة

مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء . (أسعد، بدون سنة ،

صفحة 160)

. التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .

. الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية .

. محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

5-3- المراهقة العدوانية : (المتمرده) من سماتها

. التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .

. العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة

الذاتية مثل : اللواط ، العادة السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية (الأيدبي، 1995، صفحة 153)

العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة

مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم

بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار

على تكرار تصرف بالذات . (أسعد، بدون سنة ، صفحة 157)

. الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

5-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي

. الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .

. الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .

. بلوغ الذروة في سوء التوافق .

. البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك . (زهران، 1982، صفحة 440)

6- أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراقبة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، النادي الرياضي ، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراقبة أهمية كونها :

. أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

. مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

. مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .

. لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

. مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

. مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين . (بسطويسي، 1996، صفحة 185)

7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من

الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث تنشأ الاجتماعية

للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.
(غياب، 1983، صفحة 37)

خلاصة

تعتبر فترة المراهقة مرحلة غير عادية تصاحبها تغيرات نفسية وفسولوجية، والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومن بين هذه الرياضات الكرة الطائرة التي عرفت انتشارا في جميع أنحاء العالم إذ أن هذه اللعبة لا زالت تحتفظ بخصائصها وهذا ما ميزها عن باقي الألعاب و دخولها كلعبة اولمبية.

الفصل الثاني الاعداد النفسي ودافعية الإنجاز

تمهيد

- 1- الإعداد النفسي.
 - 2- أهداف الإعداد النفسي.
 - 3- أنواع الإعداد النفسي.
 - 4- الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة.
 - 2- الدافعية.
 - 3- تصنيف الدوافع.
 - 3-1- الدافع الداخلي.
 - 3-2- الدافع الخارجي.
 - 4- أهمية الدافعية في المجال الرياضي.
 - 5- علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي.
 - 6- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية.
 - 6-1- ضبط النفس.
 - 6-2- التدريبية.
 - 6-3- الدافع للإنجاز.
 - 6-3-1- خصائص الرياضيين ذوي الدافعية للتفوق.
 - 6-3-2- العوامل المسببة لدافعية الانجاز عند (اتكنسون).
- خلاصة.

تمهيد:

يعد موضوع دافعية الانجاز من أهم موضوعات علم النفس نظرا لتواجده في قلب العديد من المشكلات الرياضية العامة وذلك بسبب حصيلة نمو البيئات الاجتماعية مثل انجاز النجاح الرياضي، تجنب الفشل. وفي ضوء أهمية هذه النتائج للرياضيين يمكن للفرد أن يفهم بسهولة لماذا يهتم الباحثون بدافعية الانجاز؟ وذلك لملائمتها للمجال الرياضي والذي يتحكم في دافعية الانجاز و الإعداد النفسي لما يلعبه من دور كبير في مجابهة كل السلبيات و التغلب عليها و إحراز الفوز المنوط.

أولاً: الإعداد النفسي

1- تعريف الإعداد النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (عبده، 2001)

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي. (علاوى، 1985) وعرف "فورينوف" : >> التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا <<. ودائما حسب فورينوف ، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فليب موست عام 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى مارك لافاك : أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي. (more, 1992)

2- أهداف الإعداد النفسي :

- تتحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:
- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة
- والنشاط النوعي خاصة لتطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.

- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.
- إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسيا لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية. (فوزي، 2003)

3-أنواع الإعداد النفسي:

- من حيث مدته:

- الإعداد النفسي الطويل المدى.
- الإعداد النفسي القصير المدى.

- من ناحية نوعيته:

-الإعداد النفسي العام.

-الإعداد النفسي الخاص.

3-1-الإعداد النفسي من حيث المدة:

3-1-1 لإعداد النفسي طويل المدى:

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى

رياضيي الكرة الطائرة ، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم ، والقدرة على حلها حلا سليما.

3-1-1-1 المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى

في الكرة الطائرة هي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- الفرح للاشتراك في المباراة.
- عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية .
- مراعاة الفروق الفردية.
- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية . (الويس، 1980)

3-1-1-2 بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

في ما يلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي

مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة:

- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.
- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشيريات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.
- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف، أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.

- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المبالغة في ذلك، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية. (الويس، 1980)

3-1-2 الإعداد النفسي قصير المدى:

ويقصد به الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية (المباريات).

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساساً إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي، أو الممارسة الفعلية، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد. (علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، 1968)

4 - الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:

4-1- القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه.

وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (الطيب، 1994)

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. (علاوي، علم النفس الرياضي، 1992)

4-1-1- أبعاد القلق :

يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال) .

4-1-1-1- القلق البدني :

مختلف الأعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرقالخ.خ .

4-1-1-2- القلق المعرفي:

التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى وال فشل وعدم الإجابة في المنافسة والافتقار للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة.

وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

. ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة .

. التوقع السلبي لنتيجة التنافس .

. زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

. عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي . (فوزي، 2003، صفحة 247)

4-1-1-3- القلق الانفعالي :

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ، والعصبية والاضطرابات والاكتئاب.

(علاوي، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2002)

4-1-2- أسباب القلق :

هناك عوامل عديدة يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد واطمئنانه مما يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخص الاجتماعي .

ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

. عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، و مالية ومهنية والمسؤوليات

الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي

تقود إليه كما أن بعض الأمراض الحادة و المزمنة من شأنها أن تمهد الاستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة.

. الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تقوضه بعض

الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه . (الدباغ، 1983)

4-2- التوتر:

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ، وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفاء ، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال في الممارسة.

4-2-1- أسباب التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته إضافة إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاث عناصر:

البيئة، الإدراك واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة(تنشيط العقل)فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر ، فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة.....الخ.

إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير. إضافة إلى ذلك فان البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر.

ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث ، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فانه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في

الأداء أمام هذا الجمهور الوفير ، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة ، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي.

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة ، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك: ويستخدم مصطلح الاستثارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستثارة لا تعني الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهني للشخص فقط ، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك . (راتب، 1997)

4-3- الضغط النفسي:

عرف "ماك جران" Mac Grain 1977 الضغط النفسي بأنه : "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة". (راتب 2000 ، ا.

4-4- الخوف:

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها. (الكبسي، 2000)

ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب ،في بعض الأحيان الاستجابة الهروبية ، هذا فضلا عن أنه مع نمو الطفل فانه يتعلم مثيرات جديدة للخوف ، وتجارب عالم النفس "واسطن" خير مثال على ذلك .

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي و الاجتماعي... الخ

فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث، ومخاوف الفقراء هي غير مخاوف الأغنياء وهكذا.

4-5- عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة :

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي .

4-5-1- اللامبالاة:

يشعر الرياضي بعدم الإثارة أو الاهتمام بالمسابقة، فالمنافسة لا تتمثل أهمية بالنسبة له وعندما يخسر المسابقة(المباراة) لا يبدي أي رد فعل سلبي نحو ذلك.

4-5-2- الإعداد الغير ملائم:

ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه ، بدنياً وعقلياً للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة ، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة. (راتب أ.، 1997)

4-5-3- عدم الصبر:

يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعاً من الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملاً قائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة.

4-5-4- العدوان :

الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين ،إنه يفتقد التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب .

4-5-5- الارتعاش (الارتجاف):

يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين، الرجلين أو بعض أجزاء الجسم.

4-5-6- التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد):

يعتقد الرياضي بالتأكد من الأداء الجيد لما هو متوقع منه، بل يتوقع أن هناك فرصاً جيدة لأداء أفضل مما هو متوقع

4-5-7- الإفتقار إلى الثقة:

يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفتقد القدرة على الأداء في المسابقة القادمة .

4-5-8- عدم الشعور الجيد:

يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض. (راتب أ.، 1997)

إن هذه الحالات النفسية تؤثر بشكل سلبي على الرياضي ويمكن أن تؤدي

بالبعض إلى التخلي عن ممارسة الأنشطة الرياضية .

لكن علماء النفس اقترحوا بعض الطرق والأساليب للتقليل من هذه الحالات النفسية ، وأصروا على تعليمها وتعريفها للرياضي ، وهذه الطرق والأساليب هي ما تعرف بالمهارات النفسية .

ثانيا: الدافعية

1. مفهوم الدافعية :

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد من علماء النفس ، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر :

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك ، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى " . (جادو، بدون سنة)

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة (عشوي، 1990)

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تتعدد وتتنوع واختلف في مفاهيم ومهما كان هذا الاختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان الجسم في حالة نشاط.

2-تصنيف الدوافع:

يوضح " ساج " (Sage) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر " فوس " (Fousse) و "تروپمان " (Troppmanet) عام 1981 " ليون " (Liewelin) و " بلوكر " (Bluker) عام 1982 " محمد علاوي " عام 1983

"سنجر (Singer) عام 1984
"دروش " (Harris) و "هارس " (Drothy) عام 1984.

2-1 الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعبر عن هذا المعنى " مارتنر " عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءاً مكملًا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعًا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء .

2-2 الدافع الخارجي:

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها .

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة

الخارجية التي ينتظرها

إن نغني بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي ، وعادة تقابل الدافعية الخارجية فالشخص المحفز داخليًا يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر أثناء القيام بالفعل الرياضي .

أما الشخص المحفز خارجياً فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته . (الراتب، 1990)

3- أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً .

في سنة 1908م ، اقترح " وود ورت " (Wood Worth) في كتابته : علم النفس الديناميكي ميداناً حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Motivation al psychologie " أو علم الدافعية

" Molivology " وفي سنة 1960م ، تنبأ " فاينكي " (Foyniki) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة 1982م ، أشار كل من " ليولن وبلوكر " (Liewelln and Blucker) في كتابيهما :

سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين .

وفي سنة 1983 أشار " وليام وارن " (William) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخطية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها

وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية :

إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة (-)

(WWW.ELAZAYEM.COM) .

4- علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي:

يعتبر موضوع الدافعية Motivation من بين أهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بخاصة.

وقد أشارت مجموعة من العلماء منذ أوائل القرن < ودورث woodworth > (1908) وغيره إلى أهمية دراسة الدافعية من حيث أنها المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري ، كما ظهر إلى حيز الوجود فرع من علم النفس أطلق عليه "علم النفس الدافعي" أو "علم الدافعية Motivology" وارتبط ذلك بظهور عدد من النظريات والنماذج والافتراضات التي حاولت تحديد مفهوم الدافعية وحالاتها المختلفة وكيفية دافعية الفرد لإنجاز تحقيق الأهداف في معظم المجالات الحياتية.

ولم يقف علم النفس الرياضي منذ بداياته الباكرة في أواخر الخمسينات من هذا القرن مكتوف اليدين أمام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية إذ فطن العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية و العالمية .

وفي ضوء ذلك ازدادت البحوث المرتبطة بالدافعية في الرياضة وشغلت حيزا واضحا وملموسا في المؤتمرات

العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي أو في التربية الرياضية والرياضة أو كموضوعات بحث في رسائل الماجستير أو الدكتوراه في كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة. (علاوى، علم النفس الرياضي، 1997)

5- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

5-1 ضبط النفس :

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط.

5-2 التدريبية:

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستثير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين.

5-3 الدافع للإنجاز : وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية

ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي . (علاوى، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، 1998)

وبينما يعرف (ماكيلاند) الدافع للإنجاز بأنه الأداء في ضوء مستوى محدد للامتياز والتفوق أو ببساطة الرغبة في النجاح و الخوف من الفشل ، فان (اتكنسون) يعرف الحاجة للإنجاز بأنها هي المنافسة من اجل المستويات الممتازة. (راتب ا.، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، 1990)

5-3-1 خصائص الرياضيين ذوي الدافعية للتفوق

يسعى كل إنسان أن يحقق مزيدا من التفوق و النجاح ليصبح أكثر سعادة و رضا بتقدمه و تفوقه، ولا شك أن معرفتنا للخصائص المرتبطة بالأفراد ذوي الانجاز المرتفع تمثل أهمية كبيرة .وتزداد الحاجة أهمية في مجال الأداء الرياضي أن نحلل سلوك اللاعبين بغرض تحديد مدى توفر هذه الصفات لديهم، واستخدام الأساليب الملائمة للعمل على ضمان وجودها.

لقد أظهرت نتائج الدراسات و البحوث في مجال دافعية الانجاز أو التفوق في غضون السنوات الماضية أن الأفراد الذين يتميزون بدرجة مرتفعة من الانجاز في مجالات الحياة المختلفة يتسمون بما يلي :

- يظهرون قدرا كبيرا جدا من المثابرة في أدائهم
- يظهرون نوعية غير عادية في الأداء
- ينجزون أعمالهم و أدائهم بمعدل مرتفع

- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين
 - يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة
 - يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي
 - يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال
 - يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل (راتب
- ا.، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، (1990)

5-3-2 العوامل المسببة لدافعية الانجاز عند (اتكنسون):

يصرح أتكسون أن النزعة أو الميل للانجاز النجاح استعداد دافعي مكتسب وهو يختلف بين الأفراد، كما انه يختلف عند الفرد الواحد في المواقف المختلفة. وهذا الدافع يتأثر بعوامل رئيسية ثلاثة عند قيام الفرد بمهمة ما وهذه العوامل هي:

أولاً: الدافع لانجاز النجاح:

إن الأفراد يقدمون على أداء المهمات بنشاط وحماس كبيرين رغبة منهم في اكتساب خبرة النجاح، ولهذا الدافع نتيجة طبيعية وهي دافع تجنب الفشل

ثانياً: احتمالية النجاح:

لان احتمالية نجاح أية مهمة تتوقف على عملية تقويم ذاتي يقوم بها الفرد الذي يريد أن ينجز المهمة ، فالمهمات السهلة لا تعطي الفرد الفرصة لمرور في خبرة نجاح مهما كانت درجة الدافع لتحصيل النجاح الموجودة عنده . أما المهمات الصعبة جدا فان الأفراد لا يرون أن عندهم القدرة على أدائها. أما في حالة المهمات المتوسطة فان الفروق الواضحة في درجة دافع تحصيل النجاح تؤثر في الأداء على المهمة بشكل واضح و متفاوت بتفاوت الدافع

ثالثاً: قيمة باعث النجاح:

إن ازدياد صعوبة المهمة يتطلب ازدياد قيمة باعث النجاح. فكلما كانت المهمة أكثر صعوبة، يجب أن يكون الباعث اكبر قيمة للحفاظ على مستوى دافعي مرتفع. فالمهام الصعبة المرتبة ببواعث قليلة القيمة ،لا تستثير حماس الفرد (غباري، 2008)

خلاصة:

من خلال ما قدمناه نستطيع القول أن الدافعية موضوع عميق وواسع ولا نستطيع حصره في عرض بسيط ولكننا حاولنا أن نعطي ولو فكرة بسيطة عن دافعية الانجاز حتى تساهم هذه الفكرة في فهم أعمق لموضوع دراستنا ،ويلعب الإعداد النفسي دورا كبيرا في نجاح اللاعب وذلك بضبط سلوكه وتعديل نفسيته للوصول إلى المراد تحقيقه

الباب الثاني الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث واجراءته الميدانية

- تمهيد

1-منهج البحث

2-مجتمع وعينة البحث

3-متغيرات البحث

4- مجالات البحث

5-أدوات البحث

6-وصف المقياس

7-الدراسة الاستطلاعية

8-الأسس العلمية لأدوات البحث

9-الأدوات الإحصائية

10- صعوبات البحث

- خلاصة

تمهيد:

من خلال تساؤلنا المطروح في دراسة بحثنا والمتمثل في: (هل الأعداد النفسي له دور في تنمية سمة دافعية الإنجاز للاعبين كرة الطائرة فئة- الأشبال- للوصول إلى حل لهذه المشكلة المطروحة وتحقيق الأهداف المنشودة من الدراسة يجب على الباحث إتباع منهج الدراسة وإجراءاته الميدانية.

1- منهج البحث:

اعتمدنا في منهجية البحث المنهج الوصفي (المسحي) نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة.

2- مجتمع و عينة البحث:

1-2 - مجتمع البحث: لاعبي كرة الطائرة -صنف أشبال- من ولايتي مستغانم ومعسكر.

2-2 - عينة البحث: في دراسة بحثنا قمنا بتحديد عينة البحث والتي تقدر ب: 48 لاعب كرة الطائرة وأربع مدربين لكرة الطائرة.

وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية وقد عرفها (عبد المجيد عطية) على أنها هي التي تتم فيها تقسيم مجتمع الأصل إلى طبقات بناء على خاصية معينة ثم يشق بطريقة عشوائية هذه المجموعات الأصغر متجانسة عدد محدد من المفردات. (عبد المجيد عطية، 1999)

3- تحديد متغيرات البحث:

1-3 - المتغير المستقل : يتمثل في: الإعداد النفسي

2-3 - المتغير التابع : يتمثل في: دافعية الانجاز

3-3 - المتغيرات المشوشة:

- وقوف الطلبة على واقع ممارسة الكرة الطائر بأندية مستغانم ومعسكر.

- إطلاع الطلبة على ملفات اللاعبين.

- الملاحظة الشخصية قدرات اللاعبين ومهاراتهم الميدانية.

4- مجالات البحث:

استشارة المدربين على الحالة النفسية للتلاميذ.

1-4 - المجال الزمني :

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 20 مارس 2016 إلى

غاية يوم 30 ماي 2016 حيث تم توزيع الاستبيان على المدربين و المقياس على اللاعبين.

4-2- المجال المكاني :

تم توزيع المقياس على بعض فرق أندية ولايتي مستغانم و معسكر و الاستبيان على المدربين لنفس الفرق.

1. جمعية نجمة بحاسي مماش -ولاية مستغانم-
2. نادي التحدي -ولاية معسكر-
3. نادي غالي شباب معسكر-ولاية معسكر-
4. نادي وادي تاغية -ولاية معسكر-

4-3- المجال البشري: أجريت الدراسة على 48 لاعب وأربع مدربين لكرة الطائرة.

5- أدوات البحث:

لإجراء هذا البحث قام الطلبة بإعداد جمع البيانات المناسبة في هذه الدراسة والتي تتماشى مع إشكالاتها وفرضياتها وللإجابة على أسئلتها قام الطلبة بالاستناد على:

1. مقياس قائمة الاتجاهات الرياضية : والمصمم من طرف (جولس) والمعرب من طرف محمد حسن علاوي لقياس الاتجاهات الرياضية (دافعية الانجاز الرياضي) ويتكون المقياس من بعدين و ب 20 فقرة.

6- وصف المقياس:

يتكون هذا المقياس من بعدين و ب 20 فقرة.

6-1- البعد الأول: دافع تجنب الفشل.

6-1- البعد الثاني: دافع انجاز النجاح.

يقوم اللاعبون بالإجابة على عبارات المقياس بالإستناد على قياس خماسي التدرج

(بدرجة كبيرة جدا- بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جدا)

2. استبيان وجه إلى المدربين يتكون من 13 سؤال تهدف إلى معرفة ما إذا كان المدربون

يقومون بالإعداد النفسي أم لا .

وذلك في ضوء تعليمات القائمة .

7- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الرئيسية التي يقوم بها الطالب أثناء دراسته لموضوع البحث.

حيث تعمل على جمع المعلومات والبيانات والحقائق التي تخص موضوع بحثه بالإضافة إلى تحديد الطرق العلمية والتي بواسطتها يستطيع دراسة الموضوع ولكي تكون هذه الدراسة ذات طابع منهجي قام بتسطير مجموعة من الأهداف لهذه الدراسة وهي تتمثل فيما يلي:

- الوقوف على بعض العراقيل و الصعوبات التي ستواجه الطلبة خلال الدراسة.
- تذليل هذه الصعوبات والعراقيل وتكييفها وفقا لمتطلبات الدراسة.

الجدول رقم 1: يوضح أرقام العبارات السالبة والموجبة.

الأبعاد	أرقام العبارات الايجابية	أرقام العبارات السالبة	المجموع
دافع تجنب الفشل	15-13--9-7-5-3-1	19-17-11	10
دافع انجاز النجاح	18_20_16_12_10_6_2	_14_08_04	10

-جدول رقم(02): يوضح درجات العبارات الإيجابية والسلبية.

الآراء	الموجبة	السالبة
موافق بدرجة كبيرة	05	01
موافق	04	02
لم أكون رأي	03	03
غير موافق	02	04
غير موافق بدرجة كبيرة	01	05

8- الأسس العلمية لأدوات البحث:

8-1- صدق المحكمين:

لقد قام الطلاب بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين المحاضرين من معهد التربية البدنية والرياضية من جامعة مستغانم علما أنه قدم إليهم ملخص البحث يحتوي على مقدمة البحث، أهداف البحث، مشكلة البحث، فرضية البحث وذلك للإجابة على بعض الأسئلة.

وقد عرضنا بحثنا على مجموعة من الأساتذة والدكاترة المرشحين من بينهم:

- د. كحلي كمال.
- د. بن زيدان حسين.
- د. دحون العومري.
- د. حرياش إبراهيم.

8- 1 - الثبات:

جدول رقم(03) يبين معامل الثبات لمقياس الاتجاهات الرياضية.

المقياس وأبعاده	الثبات
دافع تجنب الفشل	0.97
دافع انجاز النجاح	0.95
المقياس ككل	0.96

تم حساب الثبات لمقياس الاتجاهات الرياضية حيث بلغ معامل الثبات في البعد الأول 0.97 ، أما في البعد الثاني 0.95 وفي ما يخص المقياس ككل بلغت 0.96 - معامل الثبات مرتفع و دال إحصائيا على ضوء النتائج نجد أن الصدق والثبات قد تحقق في المقياس وهذا ما يطمئن الطلبة لتطبيقه على عينة البحث

9- الأدوات الإحصائية:

وتمثلت في الانحراف المعياري (ع) والنسبة المئوية والمتوسط كالتالي:

الانحراف المعياري: (حكيم، 2004، صفحة 146)

$$\varepsilon = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n}}$$

النسبة المئوية: (حفيظ، 1993، صفحة 109)

$$\text{النسبة المئوية} = 100 \times \frac{\text{درجات البعد الواحد}}{5 \times \text{عدد درجات كل بعد} \times n}$$

$$\text{النسبة المئوية الكلية} = \frac{\text{مجموع درجات الأبعاد}}{n \times 5 \times 50}$$

المتوسط الحسابي

$$\frac{\sum s}{n} = \bar{s}$$

10- صعوبات البحث:

- من خلال قيام الطلبة الباحثون بالدراسة الميدانية بنوادي ولايتي مستغانم ومعسكر صادفنا بعض الصعوبات و العراقيل في دراستنا ونعدد بعضها:
2. بعد المسافة بين الأندية المقصودة في البحث.
 3. قلة أندية كرة الطائرة خاصة بولاية مستغانم.
 4. الصعوبة في توزيع وجمع الاستمارات على اللاعبين وهذا راجع إلى اختلاف وقت التدريب بين الأندية.

خلاصة

لكل دراسة علمية منهجية وإجراءات ميدانية تقوم عليها وقصد ذلك على الباحث وضع خطة لتحديد الأهداف من خلال وضع منهج مناسب لطبيعة الدراسة والذي بدوره تبني مشكلة وأهداف البحث كما تتم تحديد عينة البحث والأدوات المستعملة لجمع البيانات كما تطرقنا إلى الصعوبات والعراقيل التي واجهناها أثناء القيام بالدراسة.

الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

1- عرض و تحليل ومناقشة نتائج المقياس الموجه للاعبين

2- عرض و تحليل ومناقشة نتائج الاستمارة الموجهة للمدربين

3- الاستنتاجات

4- مناقشة النتائج بالفرضيات

4-1- البعد الأول: دافع تجنب الفشل

4-2- البعد الثاني: دافع انجاز النجاح

5- الاقتراحات

6- الخلاصة العامة

تمهيد:

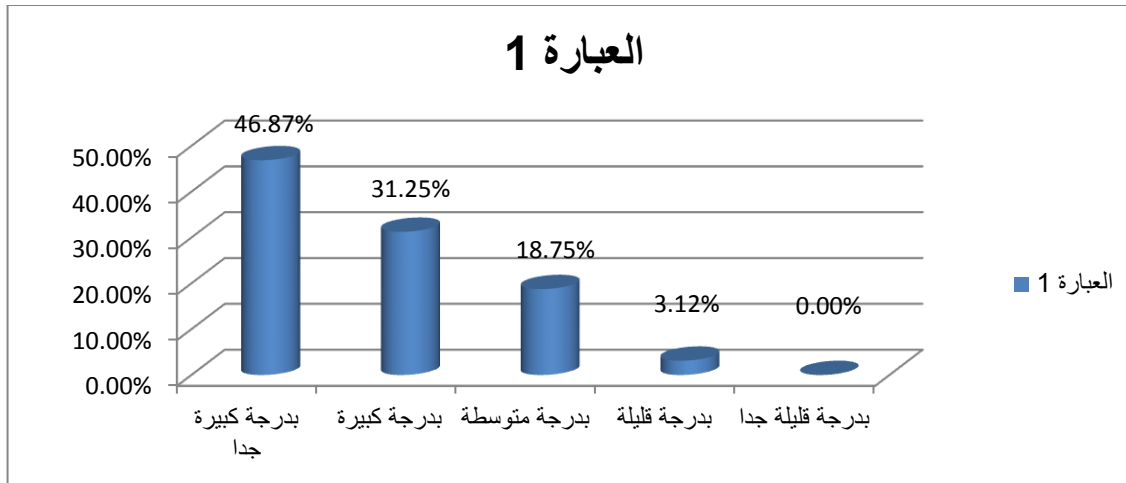
كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات وأخيراً ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية.

إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تمّ تسطيرها مسبقاً، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

جدول رقم: (04) يوضح مدى صعوبة النوم عقب الهزيمة في المنافسة

العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	5	4	3	2	1
التكرار	18	15	12	3	00
مجموع الاستجابات	90	60	36	6	00
النسبةئوية	46.87%	31.25%	18.75%	3.12%	00%

شكل رقم: (01).



أعمدة بيانية: تمثل مدى الصعوبة في محاولة النوم عقب الهزيمة في المنافسة

للاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج:

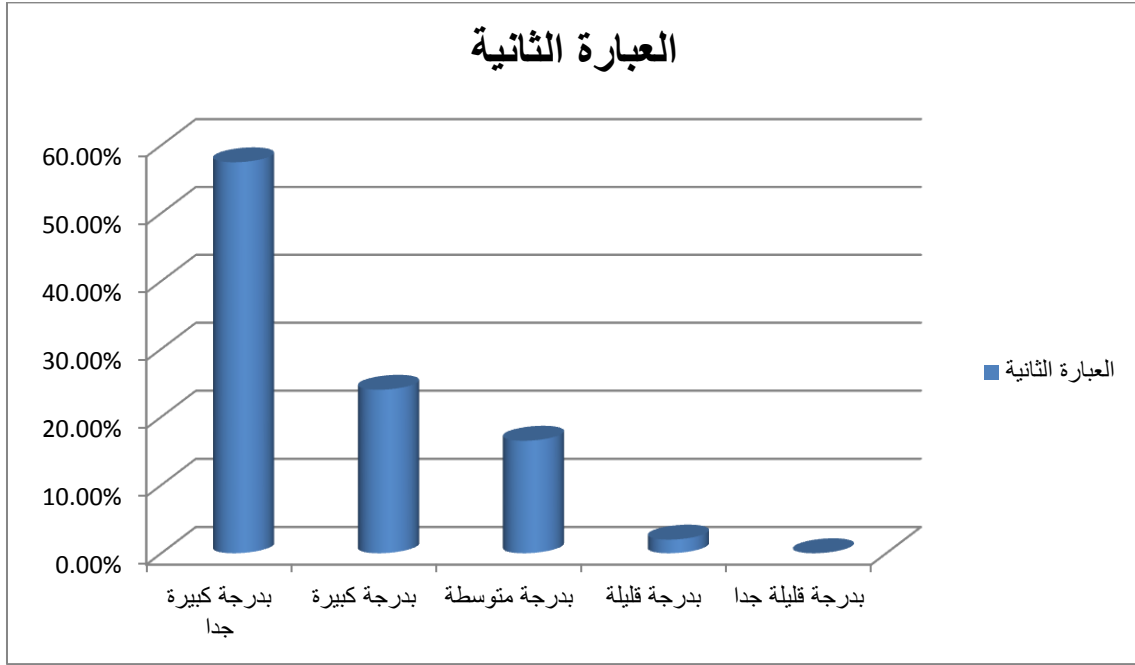
من خلال معطيات الجدول و ملاحظة الأعمدة البيانية يتضح أن نسبة اللاعبين الذين يجدون صعوبة في النوم بعد الهزيمة في المنافسة عالية بدرجة كبيرة مقارنة بنسبة الذين لا يجدون صعوبة في النوم عقب هزيمتهم في المنافسة بدرجة قليلة جدا. ومنه نستنتج أن إيجاد الصعوبة في محاولة النوم عقب الهزيمة في المنافسة ماهو إلا لتجنب الفشل أي أن الفرضية الجزئية الأولى والمتعلقة بان الإعداد النفسي له دور في تحقيق سمة دافع تجنب الفشل للاعبى الكرة الطائرة قد تحققت.

جدول رقم: (05) يمثل نسبة اللاعبين المعجبين باللاعب الذي يتدرب لساعات

إضافية لتحسين مستواه

العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	5	4	3	2	1
التكرار	23	12	11	02	00
مجموع الاستجابات	115	48	33	4	00
النسبة المئوية	%57,5	%24	%16,5	%2	%00

شكل رقم: (02)



أعمدة بيانية: يمثل نسبة اللاعبين المعجبين باللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.

من خلال معطيات الجدول وملاحظة الأعمدة البيانية نرى أن نسبة كبيرة من اللاعبين يعجبهم اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه

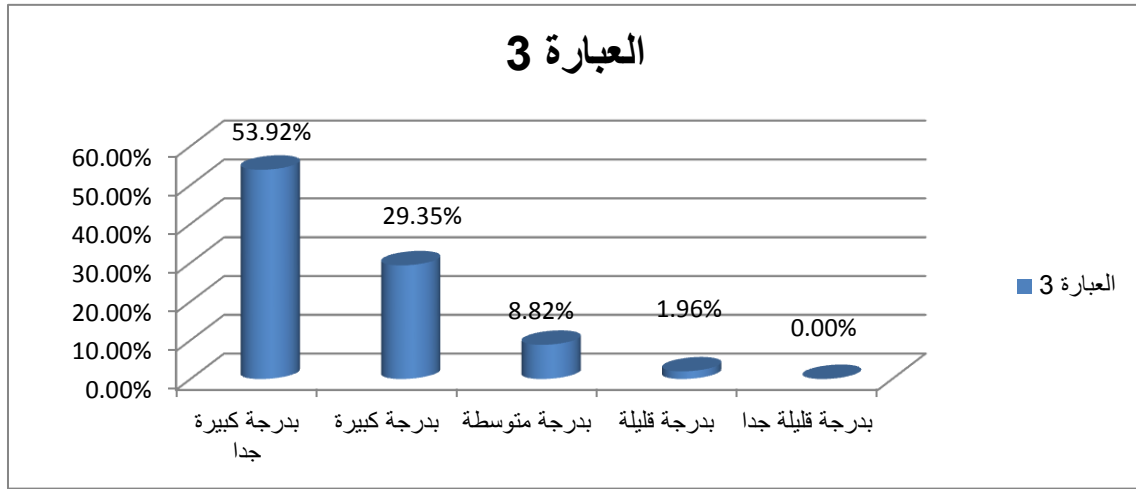
ومن هنا نستنتج بان النسبة الكبيرة للاعبين المعجبين باللاعب الذي يتدرب

لساعات إضافية لتحسين مستواه ما هي إلا دافع لانجاز النجاح وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الثانية والتي تقول بان للإعداد النفسي دور في تنمية سمة دافع انجاز النجاح لدى لاعبي الكرة الطائرة.

جدول رقم: (06) يوضح تأثير الخطأ في الأداء أثناء المنافسة والحاجة لبعض الوقت
لنسيانه.

العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	5	4	3	2	1
التكرار	22	18	06	02	00
مجموع الاستجابات	110	72	18	4	00
النسبة المئوية	53,92	35,29	8,82	1,96	00

شكل رقم: (03)



أعمدة بيانية تمثل: تأثير الخطأ في الأداء أثناء المنافسة و مدى حاجة اللاعب
لبعض الوقت لنسيانه.

تحليل ومناقشة النتائج:

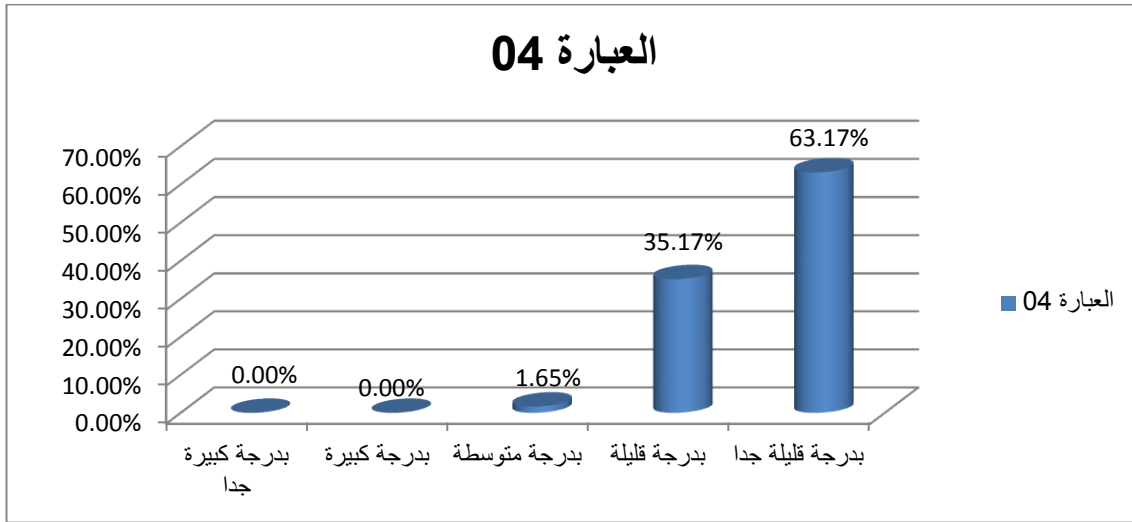
من خلال معطيات الجدول و ملاحظة الأعمدة البيانية نرى أن نسبة كبيرة من اللاعبين تحتاج إلى بعض الوقت لنسيان الخطأ في الأداء أثناء المنافسة.

ومنه نستنتج أن تأثير الخطأ في الأداء على اللاعبين وحاجتهم لبعض الوقت لنسيانه ماهي إلا دافع لتجنب الفشل وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الأولى.

جدول رقم: (07) يمثل نسبة اللاعبين الذين لا يعتبرون الامتياز في الرياضة من الأهداف الأساسية.

العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	1	2	3	4	5
التكرار	00	00	01	16	31
مجموع الاستجابات	00	00	3	64	155
النسبة المئوية	00	00	1,65	35,17	63,17

شكل رقم (04):



أعمدة بيانية توضح: نسبة اللاعبين الذين لا يعتبرون الامتياز في الرياضة من أهدافهم الأساسية.

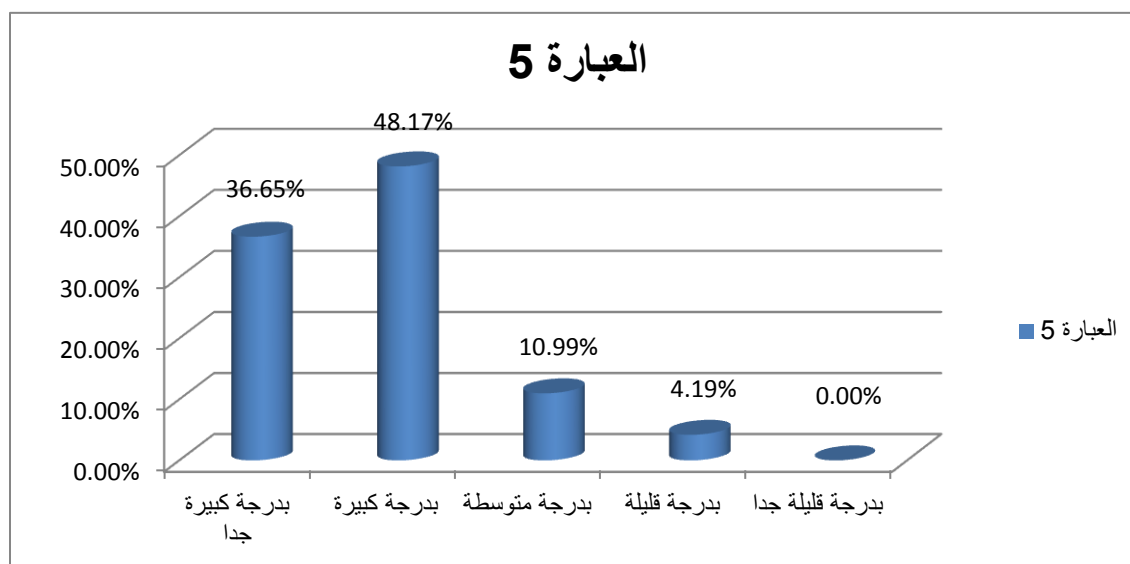
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال معطيات الجدول و ملاحظة الأعمدة البيانية نرى أن نسبة اللاعبين الذين لا يهتمهم الامتياز في الرياضة و لا يعتبرون ذلك من أهدافهم الأساسية منعدمة أي أن كل اللاعبين يهتمهم الامتياز في الرياضة يعتبرون ذلك من أهدافهم الأساسية. ومن هنا نستنتج بان اعتبار الامتياز في الرياضة ماهو إلا دافع لانجاز النجاح وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الأولى.

جدول رقم (08): يوضح غالبية اللاعبين الإحساس بالخوف قبل الاشتراك في المنافسة مباشرة.

العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	5	4	3	2	1
التكرار	14	23	07	04	00
مجموع الاستجابات	70	92	21	08	00
النسبة المئوية	36,65	48,17	10,99	4,19	00

شكل 05:



أعمدة بيانية توضح: غالبية اللاعبين الإحساس بالخوف قبل الاشتراك في المنافسة مباشرة.

تحليل ومناقشة النتائج:

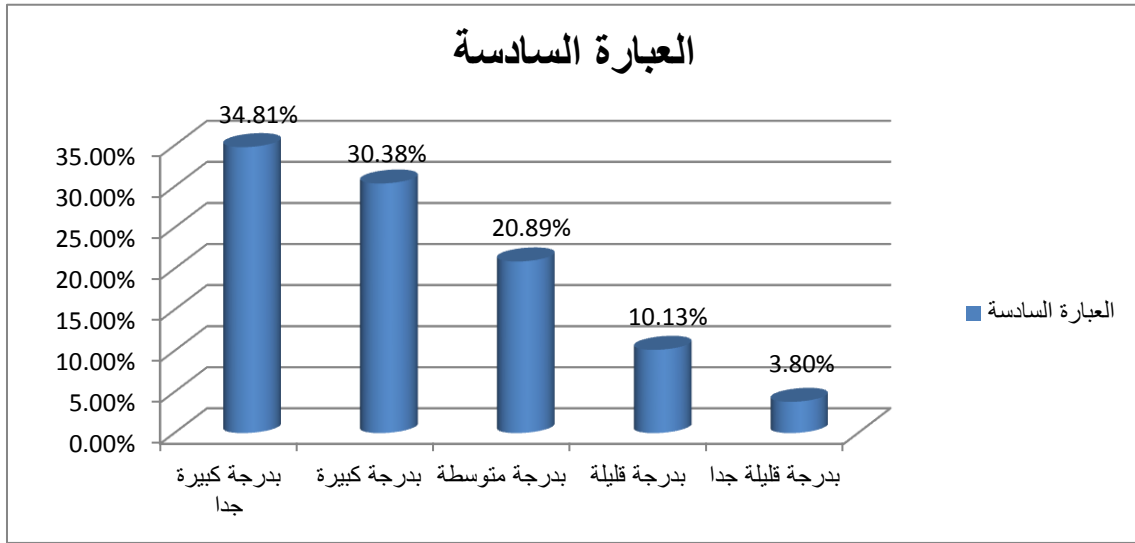
من خلال معطيات الجدول وملاحظة الأعمدة البيانية نرى أن نسبة كبيرة من اللاعبين يغلب عليهم الإحساس بالخوف قبل الاشتراك في المنافسة مقارنة بنسبة اللاعبين الذين لا يغلبهم الإحساس بالخوف.

ومنه نستنتج أن إحساس اللاعبين غالبا بالخوف قبل المنافسة ما هو إلا دافع لتجنب الفشل وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الأولى.

جدول رقم (09): يوضح نسبة اللاعبين الذين يستمتعون بتحمل أي مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين بأنها مهمة صعبة.

العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	5	4	3	2	1
التكرار	11	12	11	8	6
مجموع الاستجابات	55	48	33	16	6
النسبة المئوية	34,81%	30,38%	20,89%	10,13%	3,80%

شكل رقم(06):



أعمدة بيانية توضح: نسبة اللاعبين الذين يستمتعون بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال معطيات الجدول وملاحظة الأعمدة البيانية نرى بان نسبة اللاعبين الذين يستمتعون بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين بأنها مهمة صعبة هي نسبة مرتفعة مقارنة بنسبة اللاعبين الذين لا يتحملون المهمات الصعبة.

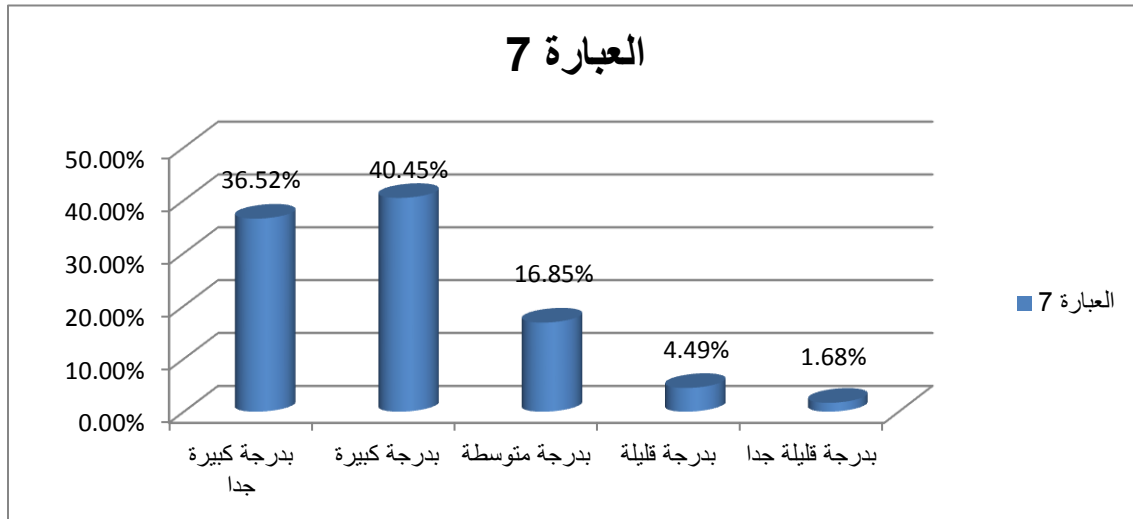
ومنه نستنتج بان الاستمتاع بتحمل المهمات الصعبة التي يراها الآخرون صعبة

ماهي إلا دافع لانجاز النجاح وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الثانية

جدول رقم 10: يمثل مدى خشية اللاعبين من الهزيمة في المنافسة.

العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	5	4	3	2	1
التكرار	13	18	10	4	3
مجموع الاستجابات	65	72	30	8	3
النسبة المئوية	36.52	40.45	16.85	4.49	1.68

شكل رقم (07):



أعمدة بيانية تمثل: مدى خشية اللاعبين من الهزيمة في المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

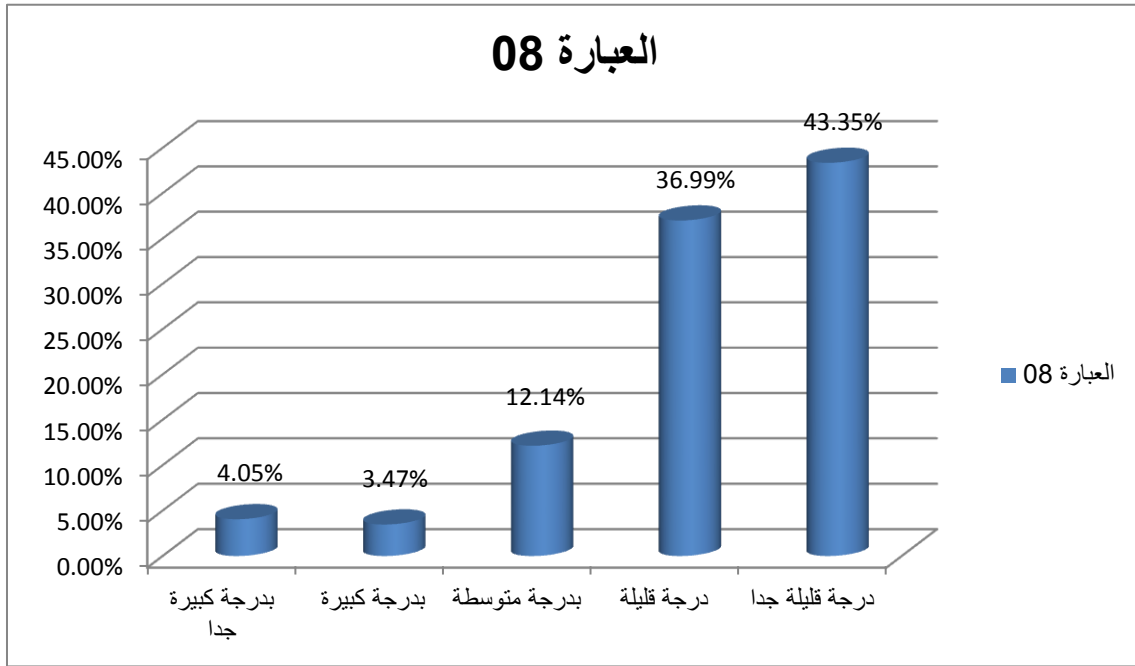
من خلال نتائج الجدول و ملاحظة الأعمدة البيانية نرى أن نسبة كبيرة من اللاعبين يخشون الهزيمة في المنافسة وهذا شيء ايجابي مقارنة بنسبة اللاعبين الذين يخشون الهزيمة في المنافسة.

ومنه نستنتج بان خشية اللاعبين من الهزيمة في المنافسة ما هي إلا دافع لتجنب الفشل وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الأولى.

جدول رقم (11): يوضح نسبة اللاعبين الذين يضمنون بان الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة اكبر من بذل الجهد.

العبارات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
الدرجة	1	2	3	4	5
التكرار	7	3	7	16	15
مجموع الاستجابات	7	6	21	64	75
النسبة المئوية	4,05	3,47	12,14	36,99	43,35

شكل رقم (08):



أعمدة بيانية توضح: نسبة اللاعبين الذين يضمنون بان الحظ يؤدي الى الفوز بدرجة اكبر من بذل الجهد.

تحليل ومناقشة النتائج:

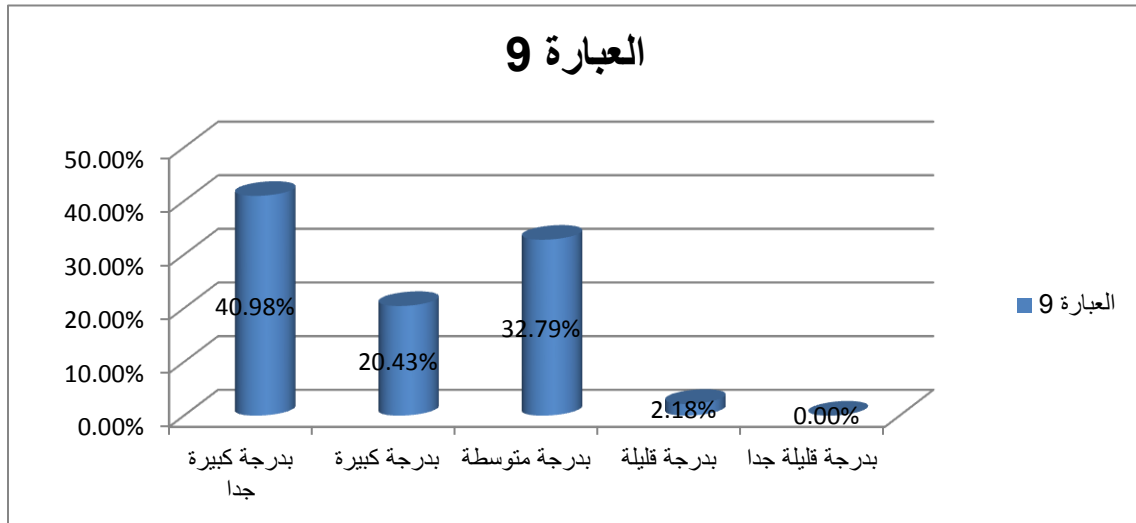
من خلال نتائج الجدول وملاحظة الاعمدة البيانية نرى ان نسبة اللاعبين الذين يضمنون بان الحظ يؤدي الى الفوز بدرجة اكبر من بذل الجهد هي نسبة قليلة جدا مقارنة بالذين يضمنون بان بذل الجهد يؤدي الى الفوز بدرجة اكبر من الحظ و التي كانت بنسبة كبيرة.

ومن هنا نستنتج بان بذل الجهد هو الاساس لتحقيق الفوز ما هو الا دافع لتحقيق النجاح وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الثانية

الجدول 12: يمثل مدى مضايقة اللاعبين أثناء الهزيمة في المنافسة.

العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	5	4	3	2	1
التكرار	15	11	20	2	00
مجموع الاستجابات	75	44	60	4	00
النسبة المئوية	40,98	24,03	32,79	2,18	00

شكل رقم (09):



أعمدة بيانية تمثل: مدى مضايقة اللاعبين أثناء الهزيمة في المنافسة .

تحليل ومناقشة النتائج:

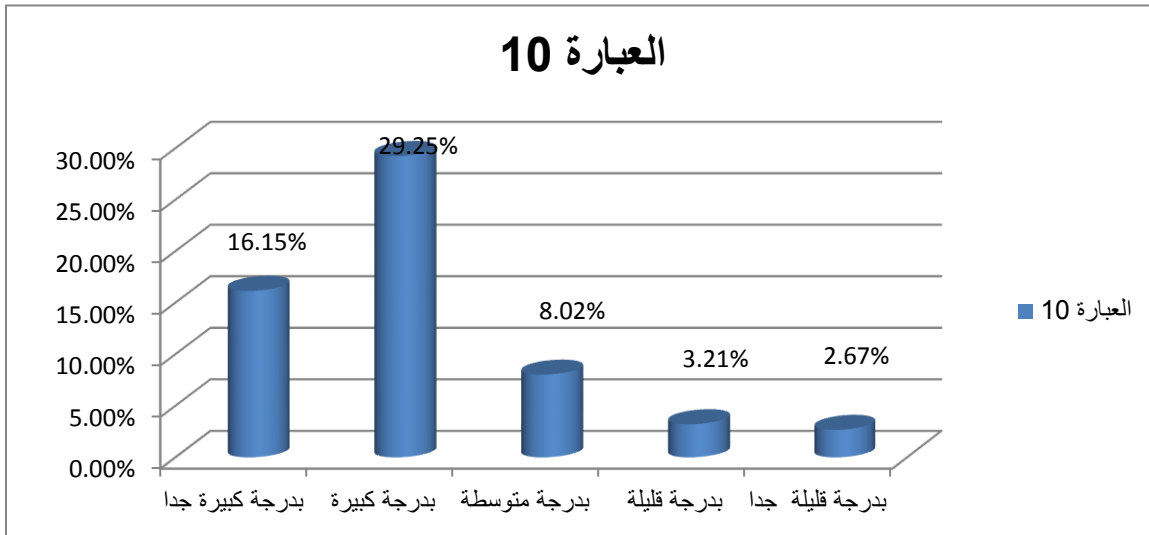
من خلال نتائج الجدول و ملاحظة الأعمدة البيانية نرى أن نسبة كبيرة من اللاعبين تضايقهم الهزيمة في المنافسة لعدة أيام مقارنة باللاعبين الذين لا يتضايقون بعد الهزيمة

في المنافسة ومنه نستنتج أن تضاييق اللاعبين من الهزيمة في المنافسة لعدة أيام ما هي إلا دافع لتجنب الفشل وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الأولى

جدول رقم 13: يوضح نسبة اللاعبين الذين لديهم الاستعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لينجحوا في رياضتهم

العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجات	5	4	3	2	1
التكرار	21	14	05	03	05
مجموع الاستجابات	105	56	15	6	5
النسبة المئوية	16.15%	29.25%	8.02%	3.21%	2.67%

شكل رقم: (10)



أعمدة بيانية تمثل: نسبة اللاعبين الذين لديهم الاستعداد للتدريب بدون انقطاع طوال العام للنجاح في رياضتهم .

تحليل ومناقشة النتائج:

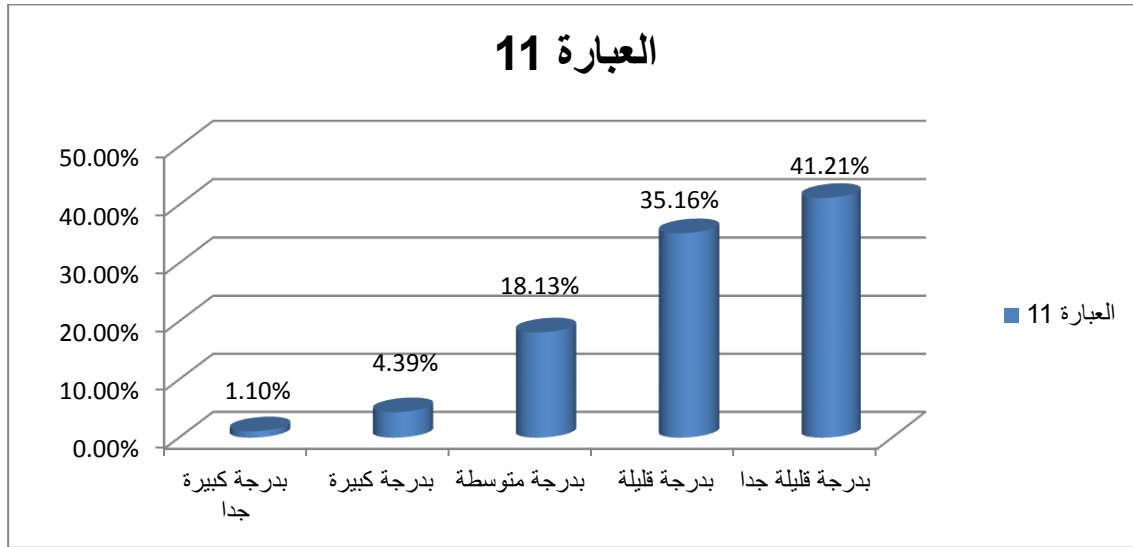
من خلال نتائج الجدول وملاحظة الأعمدة البيانية نرى أن نسبة اللاعبين الذين لديهم الاستعداد للتدريب طوال العام ليصبحوا أفضل في رياضتهم نسبة كبيرة مقارنة بنسبة اللاعبين الذين لا يتدربون باستمرار ليصبحوا أفضل لاعبين في رياضتهم.

ومن هنا نستنتج أن استعداد اللاعبين للتدريب طوال العام ليصبحوا أفضل في رياضتهم ما هو إلا دافع لانجاز النجاح وهذا ما يحقق لنا الفرضية الثانية

جدول رقم (14): نسبة اللاعبين الذين لا يجدون صعوبة في النوم ليلة الاشتراك في المنافسة

العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	1	2	3	4	5
التكرار	2	4	11	16	15
مجموع الاستجابات	2	8	33	64	75
النسبة المئوية	1,10	4,39	18,13	35,16	41,21

شكل رقم (11):



أعمدة بيانية تمثل: نسبة اللاعبين الذين لا يجدون صعوبة في النوم ليلة الاشتراك في المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

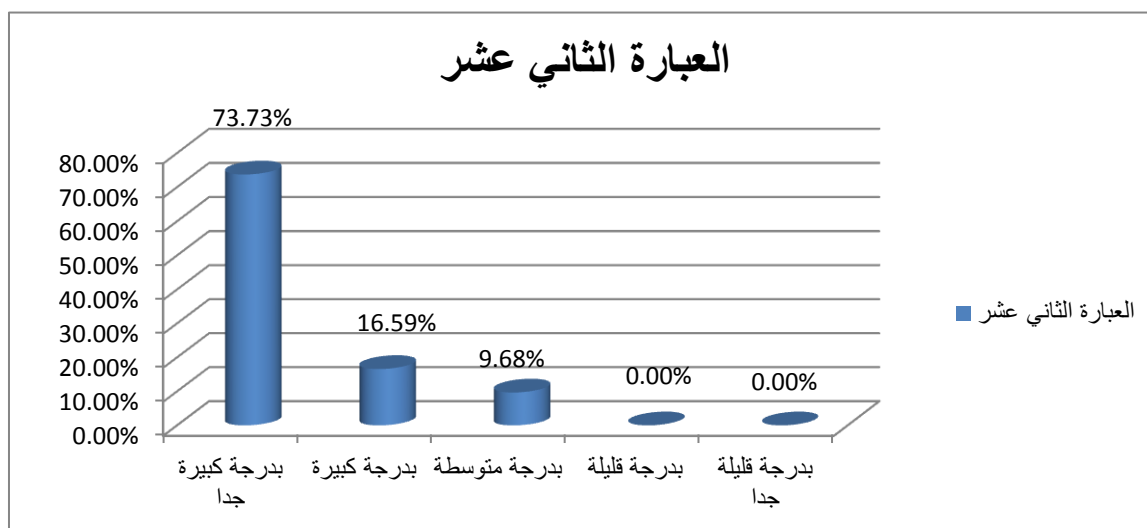
من خلال معطيات الجدول و ملاحظة الأعمدة البيانية نرى أن نسبة قليلة من اللاعبين لا يجدون صعوبة في النوم ليلة الاشتراك في المنافسة مقارنة بالنسبة العالية من اللاعبين الذين يجدون صعوبة في النوم.

ومنه نستنتج بان صعوبة النوم ليلة الاشتراك في المنافسة ماهي إلا دافع لتجنب الفشل وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الأولى

الجدول رقم (15): يوضح نسبة اللاعبين الذين يمنحهم الفوز درجة كبيرة من الرضا

العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجات	5	4	3	2	1
التكرار	32	09	07	00	00
مجموع الاستجابات	160	36	21	00	00
النسبة المئوية	%73.73	16.59%	9.68%	%00	%00

شكل رقم (12)



أعمدة بيانية توضح: نسبة اللاعبين الذين يمنحهم الفوز درجة كبيرة من الرضا.

تحليل ومناقشة النتائج:

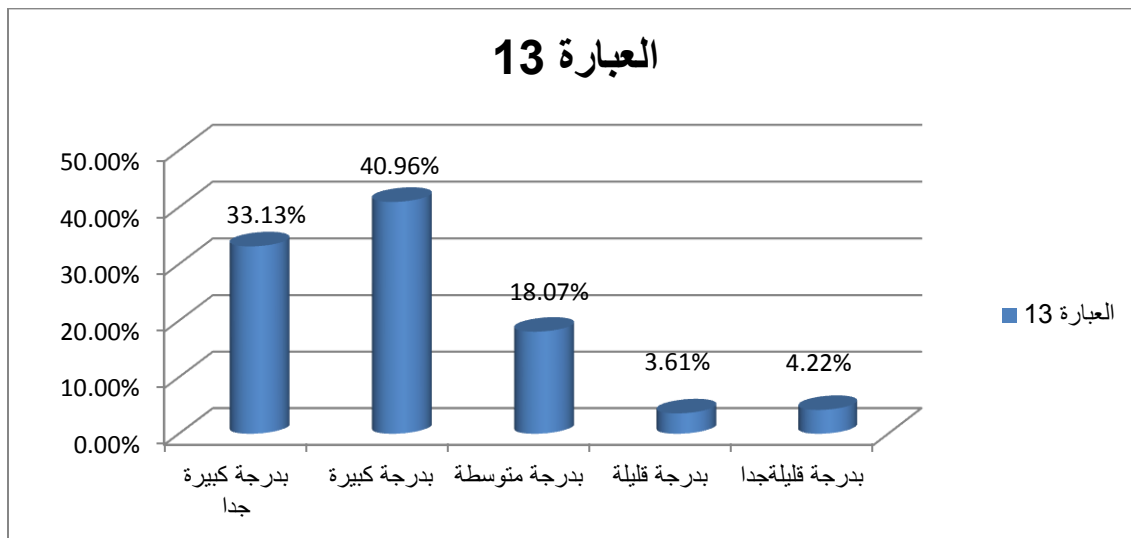
من خلال معطيات الجدول وملاحظة الأعمدة البيانية نرى أن نسبة اللاعبين الذين يمنحهم الفوز درجة كبيرة من الرضا هي نسبة كبيرة جدا.

ومنه نستنتج أن الشعور بدرجة كبيرة من الرضا من جراء الفوز ما هو إلى بدافع انجاز النجاح وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الثانية

جدول رقم(16): يمثل نسبة اللاعبين الذين يشعرون بالتوتر قبل المنافسة.

العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	5	4	3	2	1
التكرار	11	17	10	3	7
مجموع الاستجابات	55	68	30	6	07
النسبة المئوية	33,13	40,96	18,07	3,61	4,22

شكل رقم (13):



أعمدة بيانية تمثل: نسبة اللاعبين الذين يشعرون بالتوتر قبل المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال معطيات الجدول وملاحظة الأعمدة البيانية نرى أن نسبة اللاعبين

الذين يشعرون بالتوتر قبل المنافسة هي نسبة كبيرة مقارنة باللاعبين الذين لا

يشعرون بالتوتر قبل المنافسة.

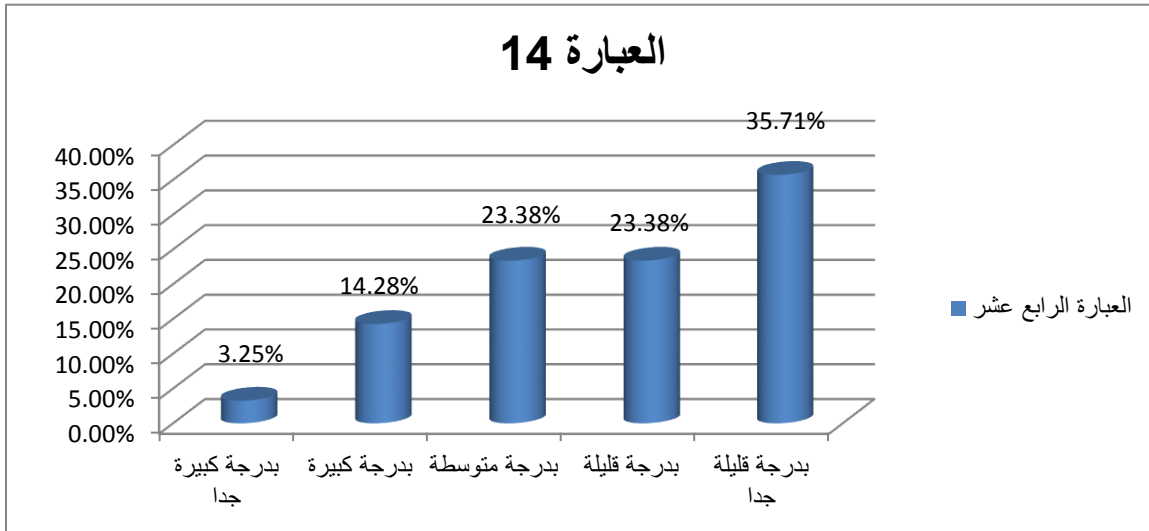
ومنه نستنتج بان التوتر قبل المنافسة ماهو إلا لتجنب الفشل أي أن الفرضية

الجزئية الأولى قد تحققت.

جدول رقم (17): يوضح نسبة اللاعبين الذين يفضلون الاستراحة في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة.

العبارة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
الدرجات	1	2	3	4	5
التكرار	05	11	12	09	11
مجموع الاستجابات	05	22	36	36	55
النسبة المئوية	%3.25	14.28%	23.38%	%23.38	%35.71

شكل رقم: (14)



أعمدة بيانية توضح: نسبة اللاعبين الذين يفضلون الاستراحة في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

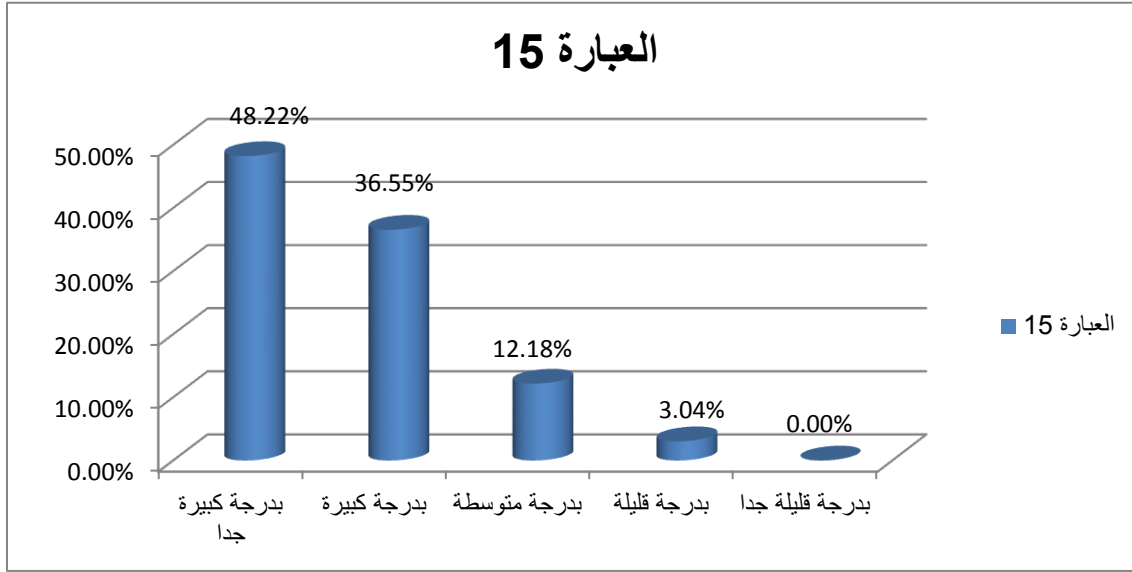
من خلال نتائج الجدول و ملاحظة الأعمدة البيانية نلاحظ أن نسبة اللاعبين الذين يفضلون الاستراحة في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية قليلة مقارنة بنسبة اللاعبين الذين لا يفضلون الاستراحة بعد الانتهاء من فترة المنافسة الرسمية.

ومنه نستنتج أن عدم تفضيل الاستراحة بعد انتهاء من المنافسة الرسمية ما هو إلا دافع لانجاز النجاح وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الثانية.

الجدول رقم(18):يمثل مدى تأثير ارتكاب اللاعبين الأخطاء في الأداء أثناء فترة المنافسة.

العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	5	4	3	2	1
التكرار	19	18	8	3	00
مجموع الاستجابات	95	72	24	6	00
النسبة المئوية	48,22	36,55	12,18	3,04	00

شكل رقم: (15)



أعمدة بيانية تمثل: مدى تأثير ارتكاب اللاعبين الأخطاء في الأداء أثناء فترة المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

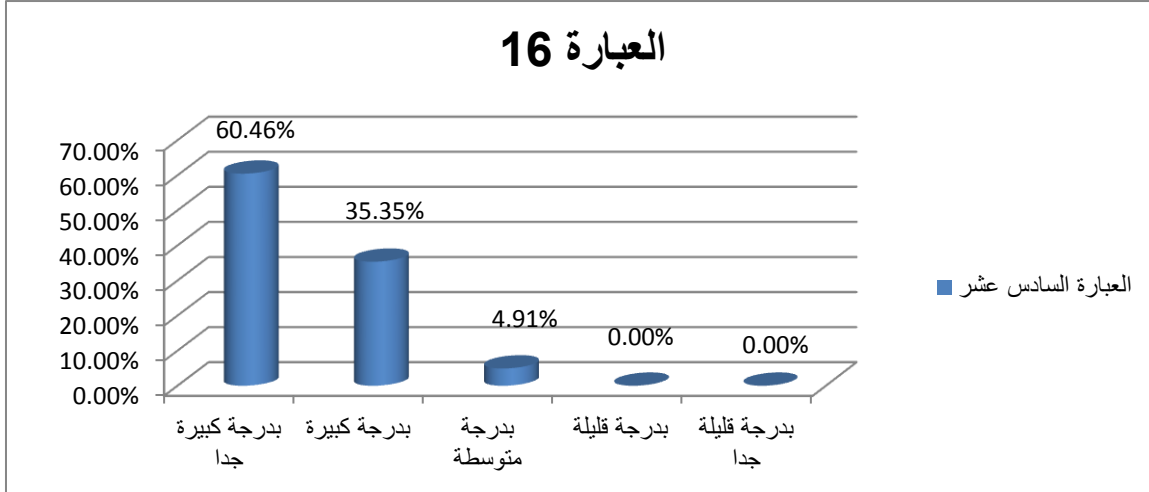
من خلال معطيات الجدول و ملاحظة الأعمدة البيانية نرى أن نسبة اللاعبين الذين يتأثرون بارتكابهم الأخطاء طيلة فترة المنافسة هي نسبة كبيرة جدا.

ومنه نستنتج بان التأثير بارتكاب الأخطاء ما هو إلا لتجنب الفشل وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الأولى.

جدول رقم: (19) يوضح نسبة اللاعبين الذين لديهم رغبة عالية جدا لكي يكونوا ناجحين في رياضتهم

العبارة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
الدرجات	5	4	3	2	1
التكرار	26	19	03	00	00
مجموع الاستجابات	130	76	9	00	00
النسبة المئوية	60.46%	35.35%	4.91%	0.00%	0.00%

شكل رقم: (16)



أعمدة بيانية تمثل: نسبة اللاعبين الذين لديهم رغبة عالية جدا لكي يكونوا ناجحين في رياضتهم.

تحليل ومناقشة النتائج:

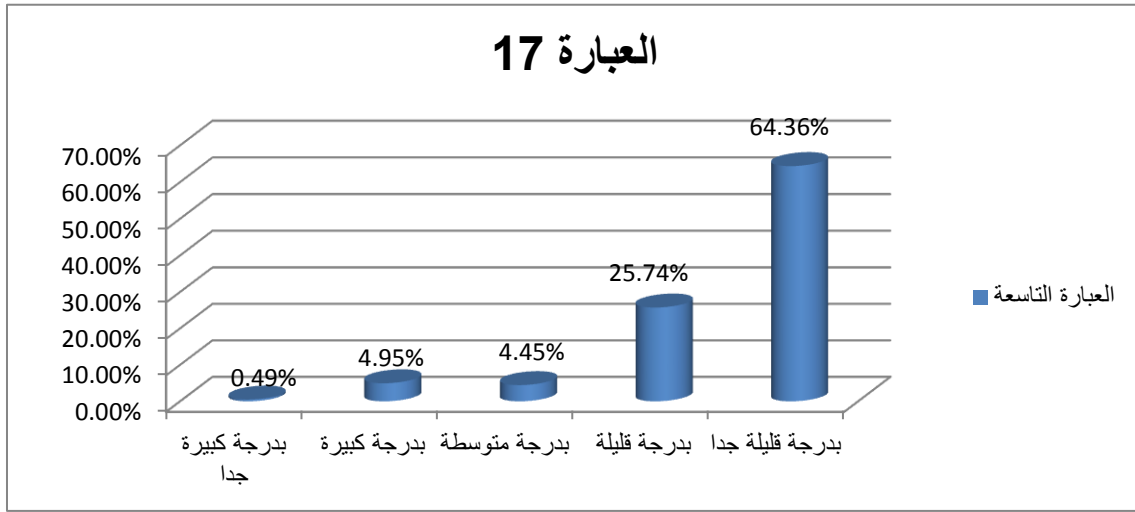
من خلال نتائج الجدول و ملاحظة الأعمدة البيانية نرى أن معظم اللاعبين و بنسبة كبيرة جدا لديهم رغبة عالية جدا أكي يصبحوا ناجحين في رياضتهم.

ومنه نستنتج أن الرغبة العالية في النجاح في الرياضة ماهي إلا دافع لانجاز النجاح وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الثانية.

جدول رقم: (20) يمثل نسبة اللاعبين الذين لا ينشغلون بالتفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها قبل الاشتراك في المنافسة.

العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	1	2	3	4	5
التكرار	1	5	3	13	26
مجموع الاستجابات	1	10	9	52	130
النسبة المئوية	0,49	4,95	4,45	25,74	64,36

شكل رقم: (17)



أعمدة بيانية تمثل: نسبة اللاعبين الذين لا ينشغلون بالتفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها قبل الاشتراك في المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

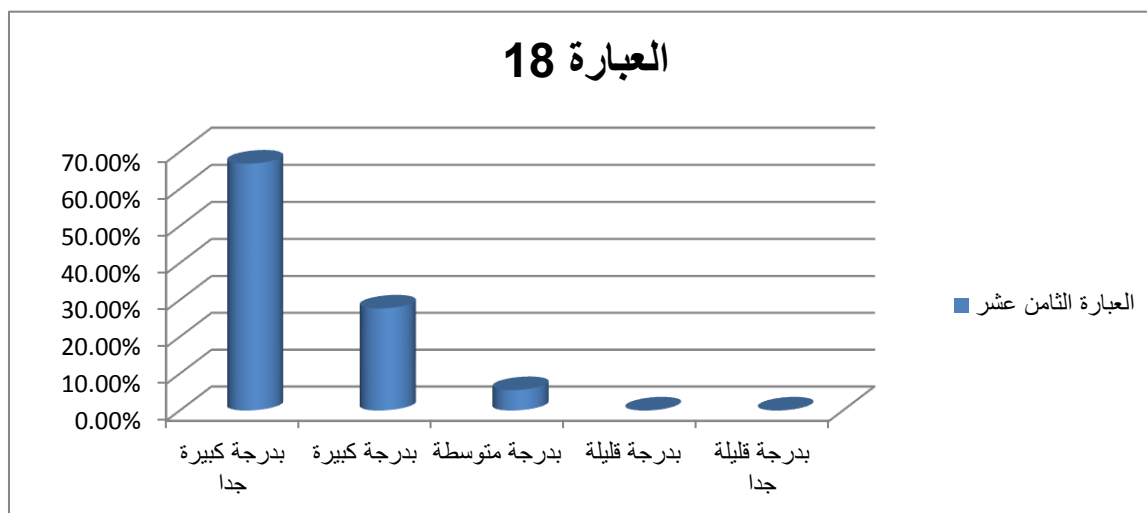
من خلال نتائج الجدول و ملاحظة الأعمدة البيانية نرى أن نسبة اللاعبين الذين لا ينشغلون بالتفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها قبل المنافسة هي نسبة قليلة مقارنة بالنسبة الكبيرة للاعبين الذين ينشغلون بالتفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.

ومنه نستنتج أن النسبة الكبيرة للاعبين الذين ينشغلون بالتفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها ما هي إلا دافع لتجنب الفشل وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الأولى.

جدول رقم (21): يوضح نسبة اللاعبين الذين يحاولون أن يكونوا الأفضل في رياضتهم.

العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجات	5	4	3	2	1
التكرار	29	15	04	00	00
مجموع الاستجابات	145	60	12	00	00
النسبة المئوية	%66.82	%27.70	%5.53	%00	%00

شكل رقم: (18)



الأعمدة البيانية توضح: نسبة اللاعبين الذين يحاولون أن يكونوا الأفضل في رياضتهم.

تحليل ومناقشة النتائج:

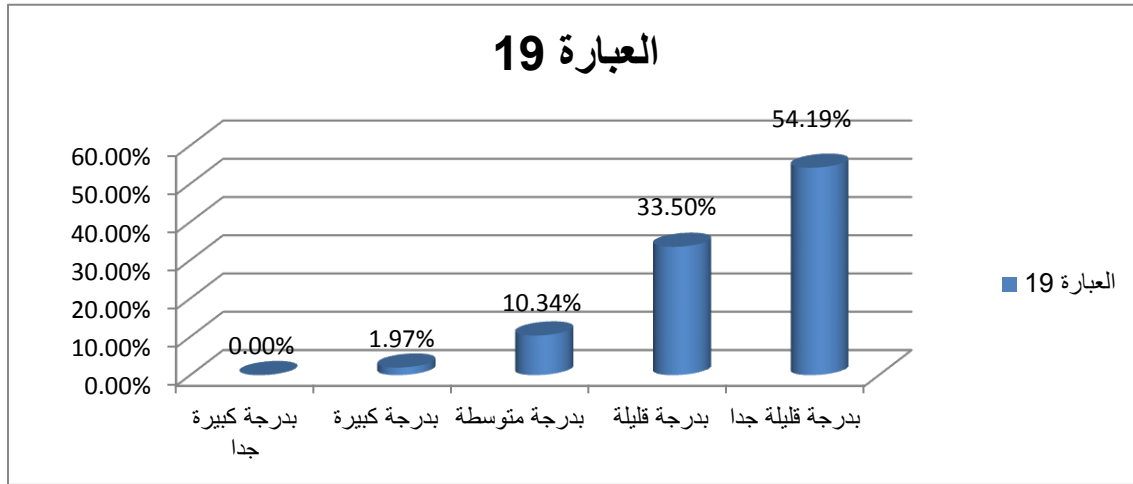
من خلال الجدول نتائج وملاحظة الأعمدة البيانية نلاحظ أن معظم اللاعبين وبنسبة كبيرة يحاولون بكل جهدهم أن يكونوا الأفضل في رياضتهم .

ومنه نستنتج أن محاولة اللاعبين بأن يكونوا أفضل اللاعبين ماهي إلا دافع لانجاز النجاح وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الثانية.

جدول رقم: (22) يمثل نسبة اللاعبين الذين يستطيعون الهدوء في اللحظات التي تسبق المنافسة.

العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	1	2	3	4	5
التكرار	00	2	7	17	22
مجموع الاستجابات	00	4	21	68	110
النسبة المئوية	00	1,97	10,34	33,50	54,19

شكل رقم: (19)



أعمدة بيانية تمثل: نسبة اللاعبين الذين يستطيعون الهدوء في اللحظات التي تسبق المنافسة.

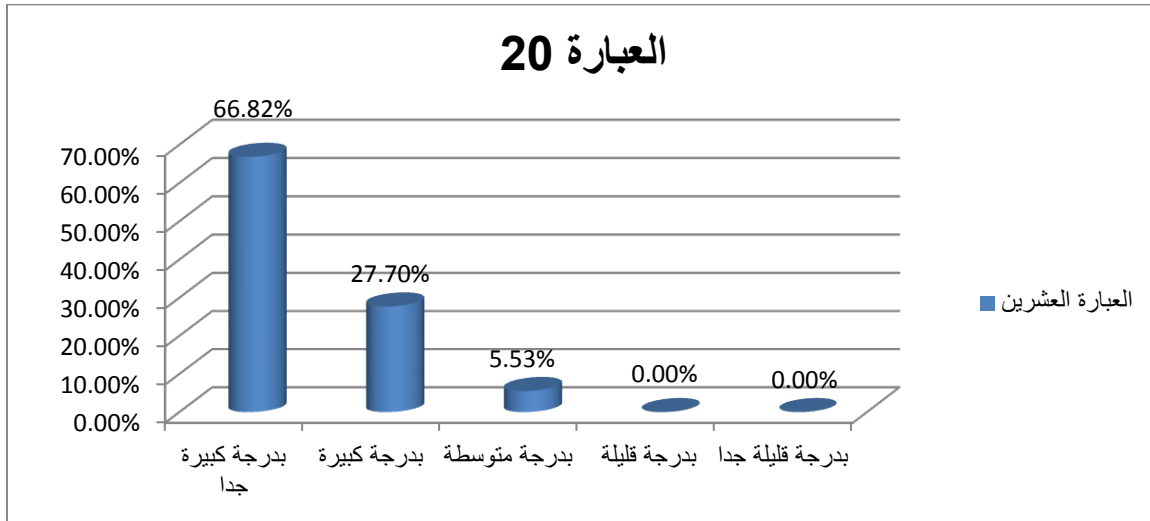
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول و ملاحظة الأعمدة البيانية نرى أن نسبة اللاعبين الذين يتميزون بالهدوء في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة نسبة قليلة مقارنة بالنسبة الكبيرة للاعبين الذين لا يستطيعون الهدوء في اللحظات التي تسبق المنافسة. ومن هنا نستنتج أن النسبة الكبيرة للاعبين الذين لا يستطيعون أن يكونوا هادئين قبل المنافسة ما هي إلا دافع لتجنب الفشل أي أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

جدول رقم: (23) يوضح نسبة اللاعبين الذين هدفهم الامتياز في رياضتهم.

العبارة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
الدرجات	5	4	3	2	1
التكرار	29	15	04	00	00
مجموع الاستجابات	145	60	12	00	00
النسبة المئوية	66.82%	27.70%	5.53%	00%	00%

شكل رقم: (20)



الأعمدة البيانية توضح: نسبة اللاعبين الذين هدفهم الامتياز في رياضتهم.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول و ملاحظة الأعمدة البيانية نرى أن معظم اللاعبين وبنسبة كبيرة جدا هدفهم الامتياز في رياضتهم .

ومنه نستنتج أن أهداف اللاعبين بان يكونوا متميزين في رياضتهم ماهي إلا دافع لانجاز النجاح وهذا ما يحقق لنا الفرضية الجزئية الثانية.

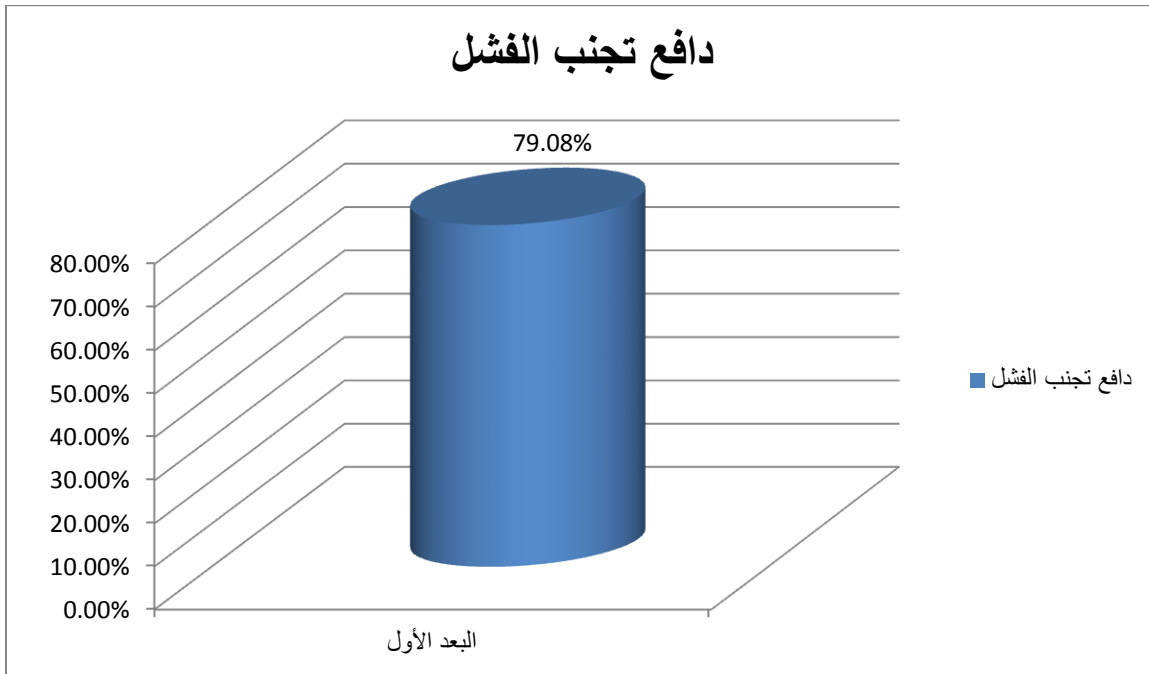
1-البعد الأول: دافع تجنب الفشل.

الجدول رقم(24) :يمثل دافع تجنب الفشل

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	العبارات
5	%80	2.88	4	192	1
1	%85	3.32	4.25	204	3
6	%79.58	3.18	3.98	191	5
9	%74.17	1.73	3.71	187	7
7	%76.25	3.08	3.81	183	9
8	%75.83	2.70	3.79	182	11
10	%69.17	2.37	3.46	166	13
4	%82.08	3.06	4.10	197	15
3	%84.17	3.43	4.21	202	17
2	%84.58	3.26	4.23	203	19
	%79.08	2.90	39.54	1898	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمجموع الاستجابات قد بلغ (39.54) وبانحراف معياري تراوح ما بين (1.73 و 3.43) وبنسبة 79.08% وهذا ما يدل على أن دافعية تجنب الفشل لدى اللاعبين كانت ايجابية وبنسبة مرتفعة.

الشكل رقم: (21)



أعمدة بيانية تمثل: النسبة المئوية للبعد الأول (دافع تجنب الفشل).

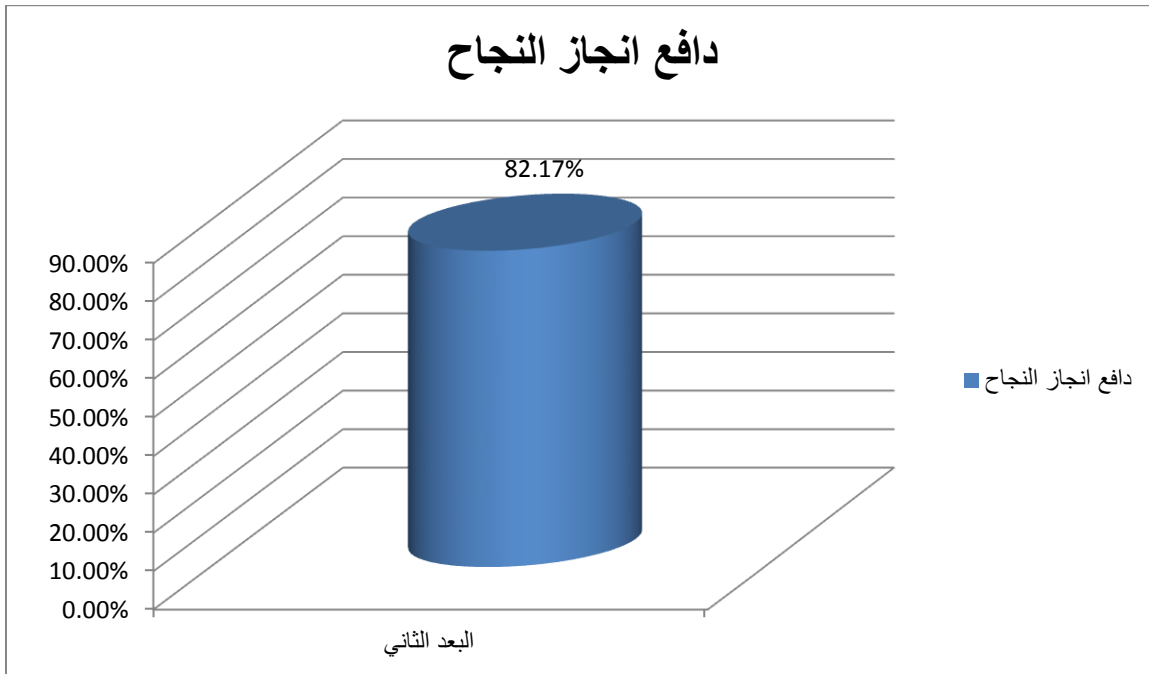
-البعد الثاني: دافع انجاز النجاح

جدول رقم(25): يمثل دافع انجاز النجاح

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	العبارات
6	%83.75	3.17	4.19	201	2
2	%92.5	4.28	4.62	222	4
9	%65.83	2.16	3.29	158	6
8	%72.08	2.53	3.60	173	8
7	%77.92	2.88	3.89	187	10
3	%90.42	4.14	4.52	217	12
10	%64.17	2.22	3.20	154	14
5	%89.58	3.86	4.48	215	16
4	%90.42	3.95	4.52	217	18
1	%95	4.78	4.75	228	20
	%82.17	3.40	41.06	1972	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمجموع الاستجابات قد بلغ (41.06) وبانحراف معياري تراوح ما بين (2.16 و4.78) وبنسبة 82.17% وهذا ما يدل على أن دافع انجاز النجاح لدى اللاعبين كانت ايجابية وبنسبة مرتفعة.

الشكل: رقم (22)



أعمدة بيانية تمثل: النسبة المئوية للبعد الثاني (دافع انجاز النجاح)

- تحليل ومناقشة نتائج البعدين:

من خلال نتائج البعد الأول: دافع تجنب الفشل.

والتي بينت لنا نتائجها أن نسبة كبيرة من اللاعبين لديهم دافع تجنب الفشل .

ومن خلال نتائج البعد الثاني: دافع انجاز النجاح .

والتي بينت لنا نتائجها أن نسبة كبيرة من اللاعبين لديهم دافع انجاز النجاح

و دافع تجنب الفشل و منه نستنتج بان اللاعبين لديهم دافعية الانجاز ومن هذا

المنطلق نرى إذا ما كان المدربون يقومون بالإعداد النفسي أم لا.

جدول رقم: (26) يمثل دراسة المدرب في تكوينه علم النفس الرياضي.

الاختيارات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	4	%100
لا	0	%0
المجموع	4	%100

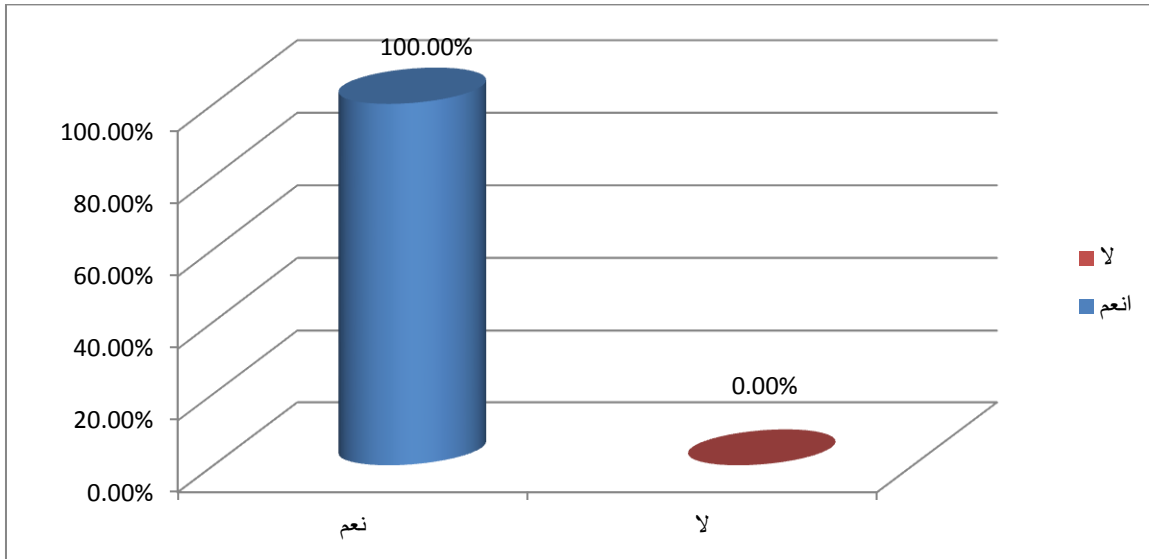
من خلال الجدول نجد أن كل المدربين أجابوا بنعم أي نسبة 100% ، وهذا ما

يدل على أن كل المدربين درسوا في تكوينهم علم النفس الرياضي وهو من خصائص

المدرب الرياضي المتكامل و ذلك لإعداد اللاعبين نفسياً كما ينبغي و دفعهم إلى

إحراز الانجاز في المنافسات.

الشكل رقم: (23)



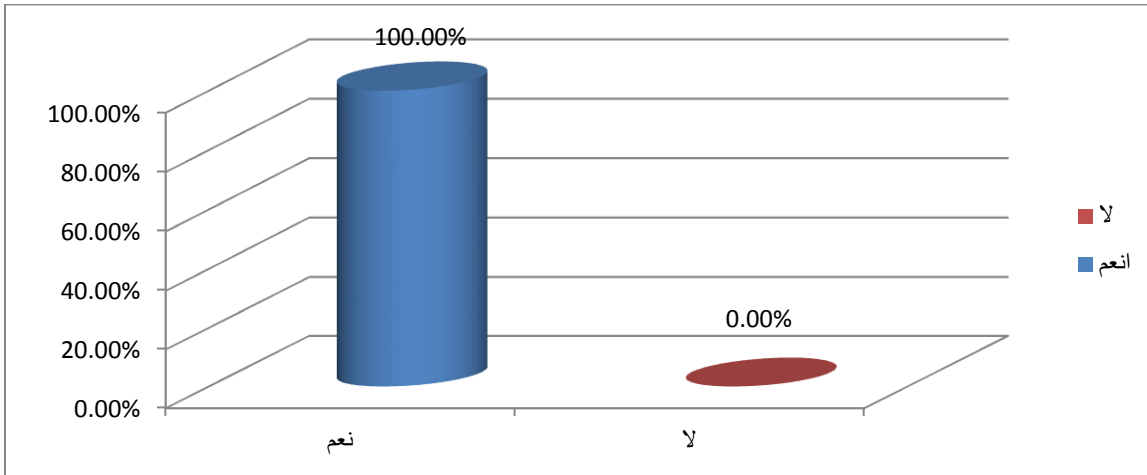
أعمدة بيانية تمثل: دراسة المدرب في تكوينه علم النفس الرياضي.

جدول رقم: (27) يمثل قيام المدربين بإعداد اللاعبين نفسياً.

الاختيارات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	4	%100
لا	0	%0
المجموع	4	%100

من خلال الجدول نجد أن كل المدربين أجابوا بنعم أي نسبة 100% ، وهذا ما يدل على أن كل المدربين يقومون بإعداد لاعبيهم نفسياً وهو من خصائص المدرب الرياضي الناجح وهذا هو العنصر الأساسي و الفعال الذي يدفع باللاعبين إلى انجاز النجاح في المجال الرياضي.

الشكل رقم: (24)



أعمدة بيانية تمثل: قيام المدربين بإعداد اللاعبين نفسياً.

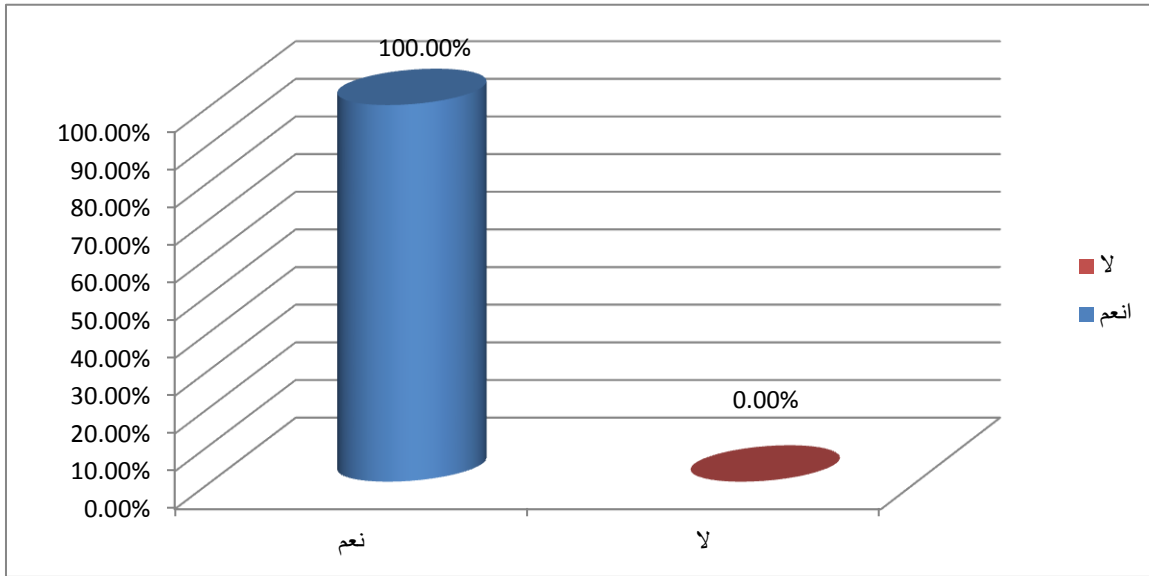
جدول رقم: (28) يمثل قدرة قيام المدربين بالتعبئة النفسية للاعبين قبل كل

منافسة.

الاختيارات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	4	%100
لا	0	%0
المجموع	4	%100

من خلال الجدول نجد أن كل المدربين أجابوا بنعم أي نسبة 100% ، وهذا ما يدل على أن كل المدربين يقومون بالتعبئة النفسية للاعبين قبل كل منافسة وهذا هو المطلوب لتحقيق الغرض الأسمى وهو دفع اللاعبين و تحفيزهم على انجاز النجاح.

الشكل رقم: (25)



أعمدة بيانية تمثل: قدرة قيام المدربين بالتعبئة النفسية للاعبين قبل كل منافسة.

جدول رقم: (29) يمثل إدراج المدربين الإعداد النفسي للاعبين ضمن برنامجهم التدريبي.

الاختيارات	التكرارات	النسبة المئوية
أحيانا	01	25%
غالبا	03	75%
نادرا	00	00%
المجموع	04	100%

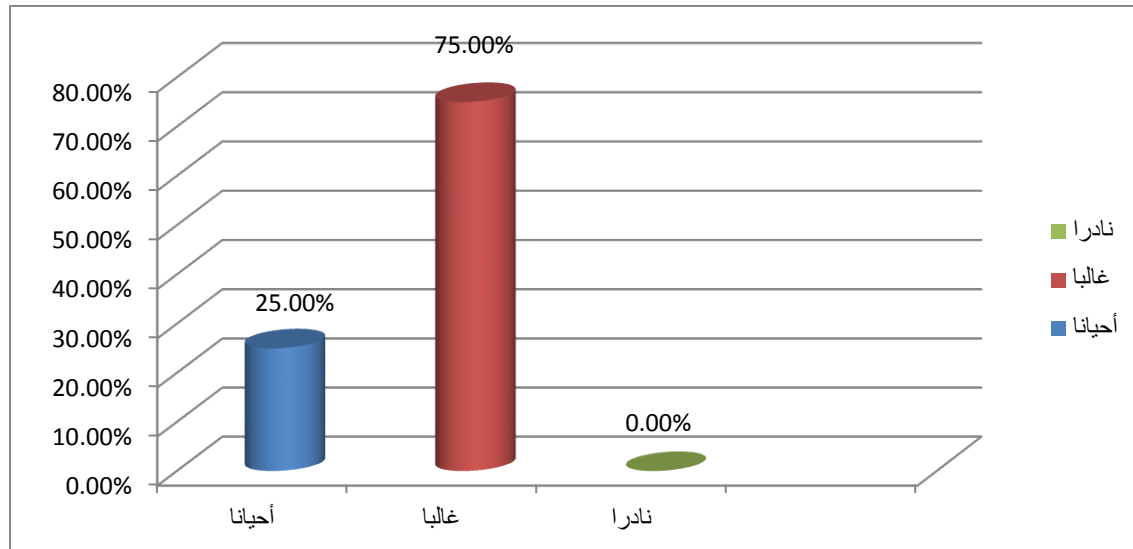
من خلال الجدول نجد أن غالبية المدربين أجابوا ب:غالبا أي نسبة 75% ، و أحيانا ب:25% هذا ما يدل على أن غالبية المدربين يقومون بإدراج الإعداد النفسي

للاعبين ضمن برنامجهم التدريبي وهذا هو المطلوب في إعداد اللاعبين نفسيا كما ينبغي.

جدول رقم: (30) يمثل طريقة عمل المدرب.

الاختيارات	التكرارات	النسبة المئوية
التحضير البدني والنفسي الجيد	04	%100
الغياب في بعض الأحيان	00	%00
اللا مبالاة	00	%00
الانضباط التام	00	%00
المجموع	04	%100

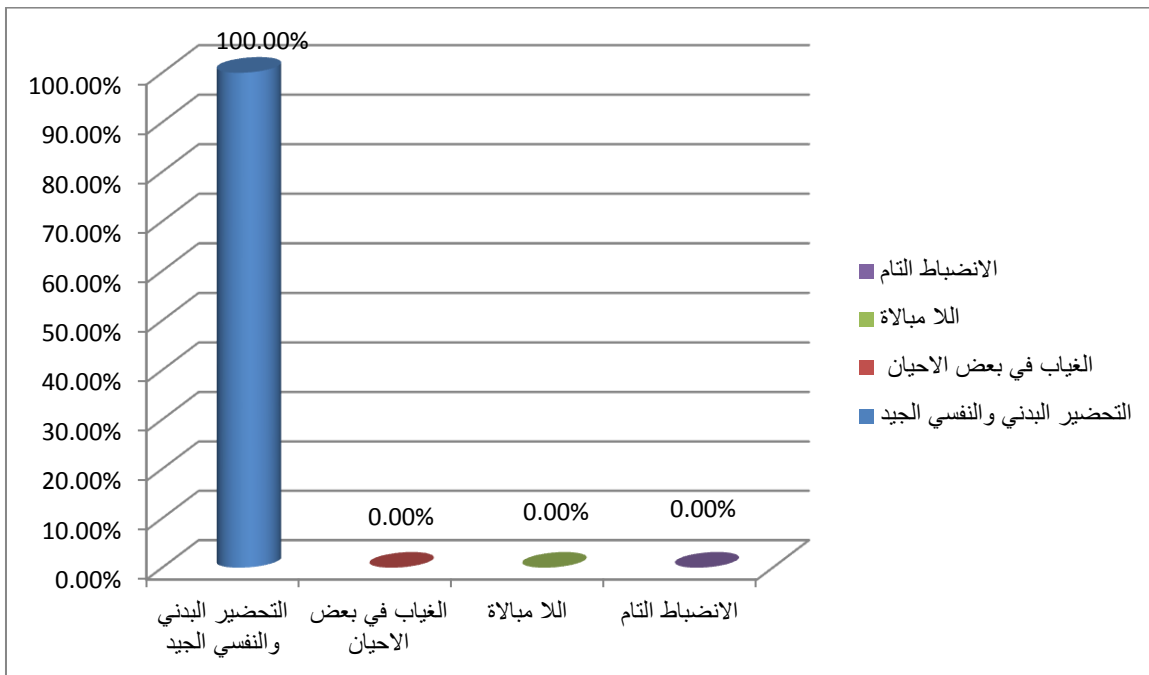
الشكل رقم: (26)



أعمدة بيانية يمثل: إدراج المدربين الإعداد النفسي للاعبين ضمن برنامجهم التدريبي.

من خلال الجدول نجد أن كل المدربين يتبعون طريقة التحضير البدني والنفسي الجيد بـ: نسبة 100% ، وهذا ما يدل على أن كل المدربين يقومون بالتحضير البدني و النفسي الجيد للاعبين ضمن طريقة عملهم وهذا هو المطلوب في إعداد اللاعبين نفسياً كما ينبغي.

الشكل رقم: (27)



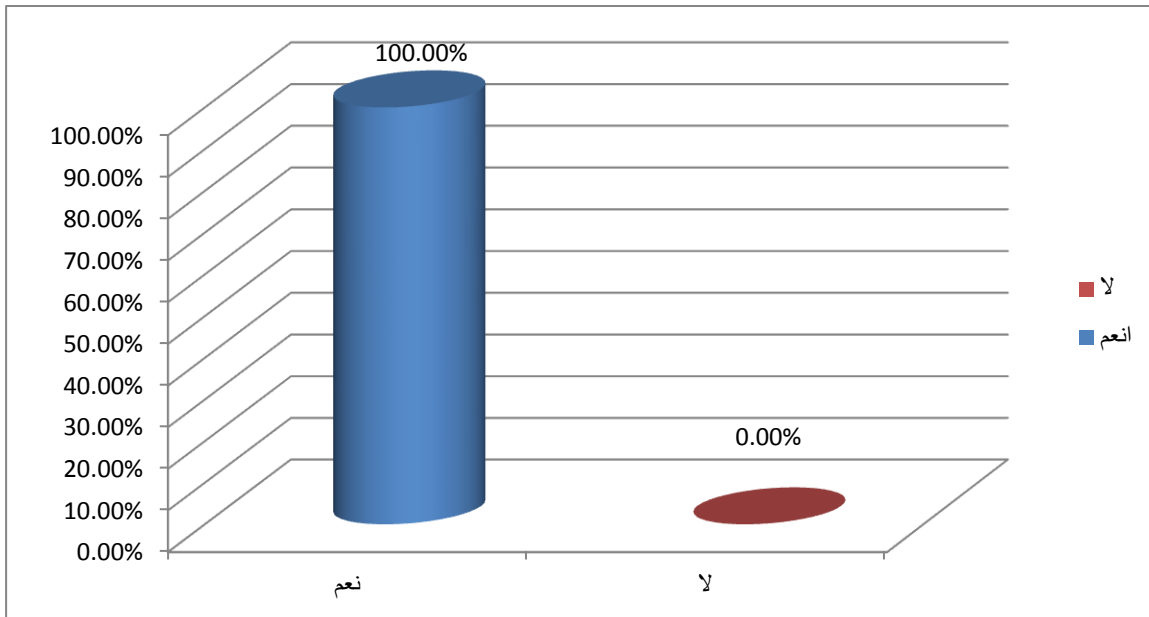
أعمدة بيانية تمثل: طريقة عمل المدرب.

جدول رقم: (31) يمثل معرفة المدرب بالتغيرات التي تحدث للاعبين في سن المراهقة.

الاختيارات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	4	%100
لا	0	%0
المجموع	4	%100

من خلال الجدول نجد أن كل المدربين أجابوا بنعم أي نسبة 100% ، وهذا ما يدل على أن كل المدربين لديهم علم بالتغيرات التي تحدث للاعبين في سن المراهقة و هذا شيء ايجابي في معرفة كيفية التعامل معهم للوصول إلى انجاز النجاح.

الشكل رقم: (28)



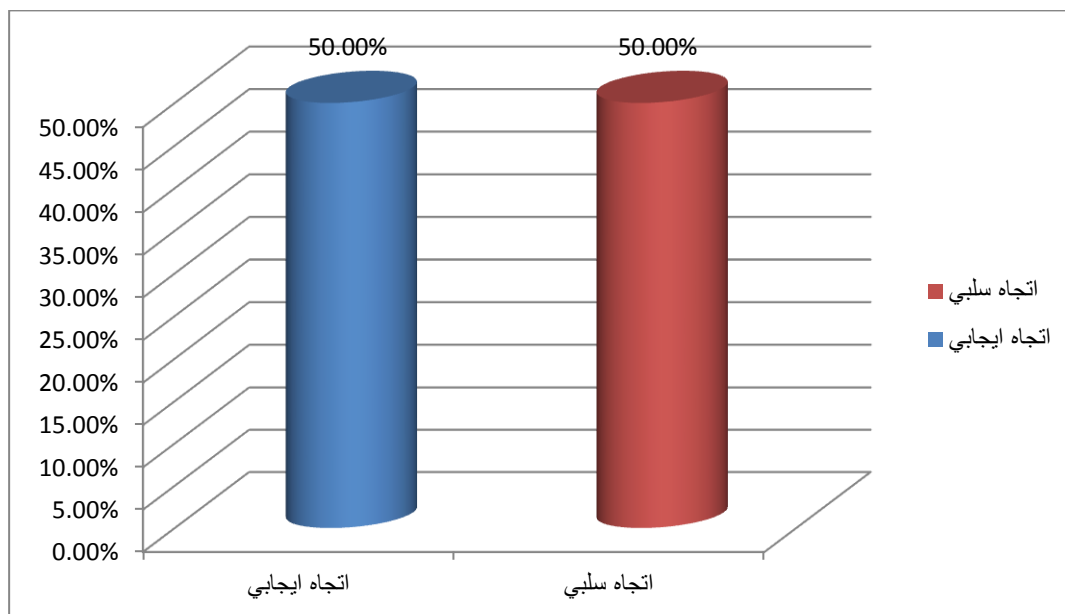
أعمدة بيانية تمثل: معرفة المدرب بالتغيرات التي تحدث للاعبين في سن المراهقة.

جدول رقم: (32) يمثل الاتجاه الذي تكون فيه التغييرات في مرحلة المراهقة.

الاختيارات	التكرار	النسبة المئوية
اتجاه ايجابي	02	%50
اتجاه سلبي	02	%50
المجموع	04	%100

من خلال الجدول نجد أن نصف المدربين كان تعليقهم على أن التغييرات التي تحدث للاعبين في سن المراهقة تأخذ اتجاها ايجابيا أي بنسبة 50%، أما النصف الآخر فكان تعليقهم على التغييرات التي تحدث للاعبين في سن المراهقة تأخذ اتجاها سلبيا أي بنسبة 50% و هذا يدل على اختلاف آراء المدربين بخصوص هذا الأمر مما يتطلب عليهم معاملتهم بشكل خاص.

الشكل رقم: (29)



أعمدة بيانية تمثل:الاتجاه الذي تكون فيه التغيرات في مرحلة المراهقة.

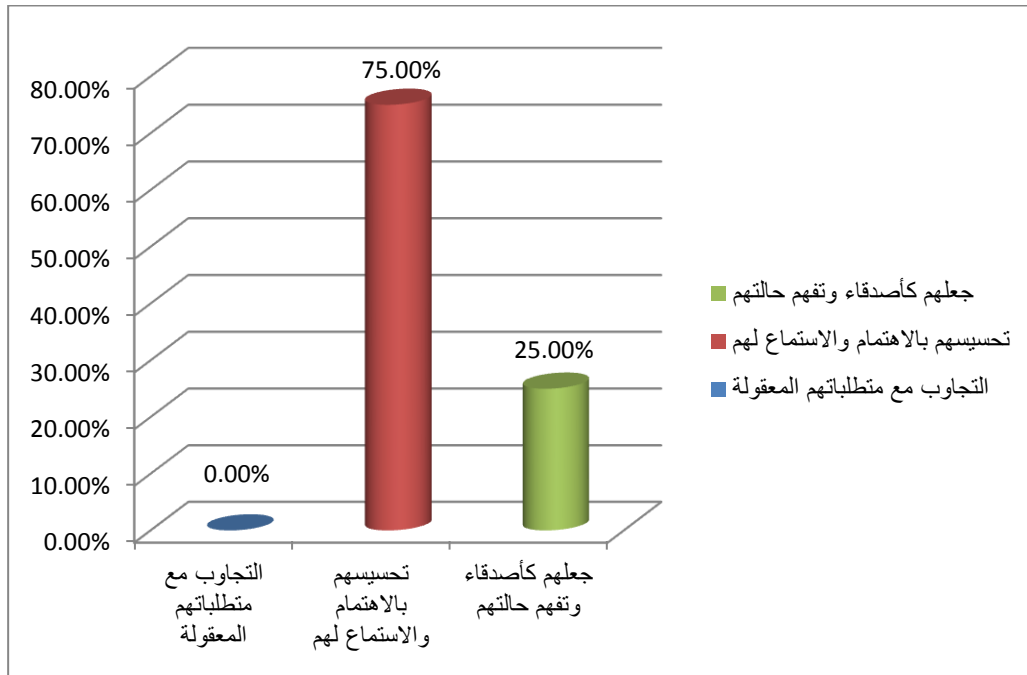
جدول رقم: (33) يمثل طرق المدربين في كيفية التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية.

الاختيارات	التكرارات	النسبة المئوية
التجاوب مع متطلباتهم المعقولة	00	%00
تحسيسهم بالاهتمام والاستماع لهم	03	%75
جعلهم كأصدقاء وتفهم حالتهم	01	%25
المجموع	04	%100

من خلال الجدول نجد أن معظم المدربين يتعاملون مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية بتحسيسهم بالاهتمام والاستماع لهم ب: نسبة 75%، أما 25%

من المدربين يتعاملون مع اللاعبين المراهقين يجعلهم كأصدقاء وتفهم حالتهم وهذا ما يدل على اختلاف المدربين في كيفية التعامل مع المراهقين باختيار الطريقة الأمثل في معاملة لاعبيهم وهذا كله يصب في الوصول إلى طريقة مثلى لدفع اللاعبين لإنجاز النجاح في النشاط الرياضي.

الشكل رقم: (30)



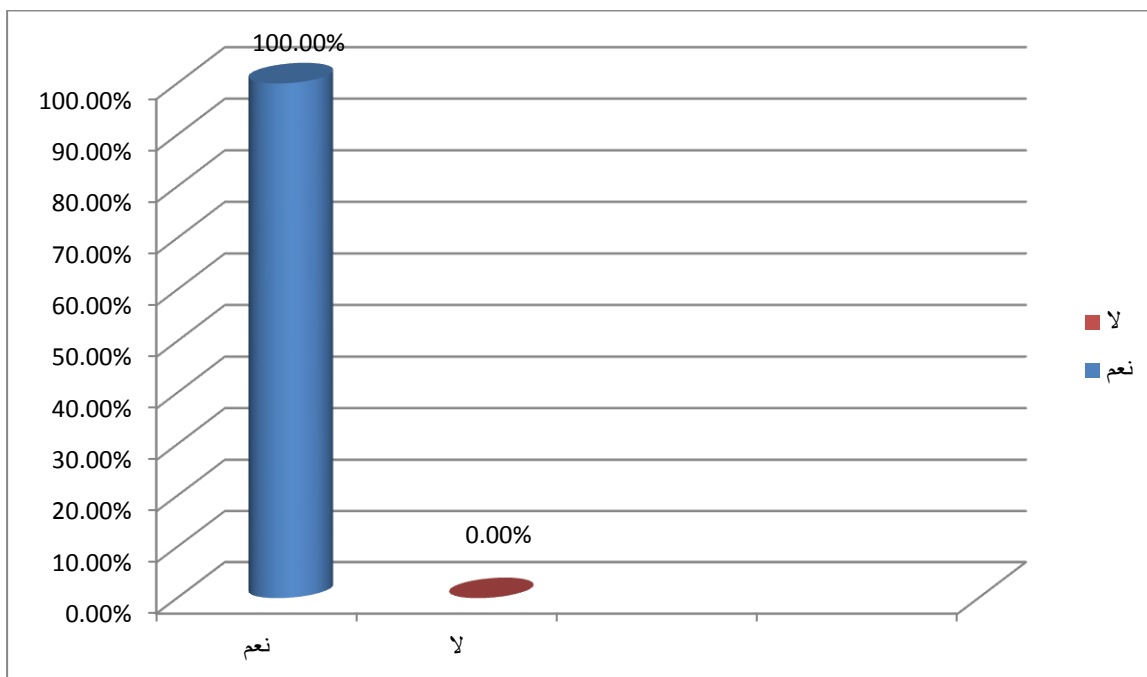
أعمدة بيانية تمثل: طرق المدربين في كيفية التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية.

جدول رقم: (34) يمثل معرفة ماهية الدافعية لدى المدربين.

الاختيارات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	4	%100
لا	0	%0
المجموع	4	%100

من خلال الجدول نجد أن كل المدربين أجابوا بنعم أي نسبة 100% ، وهذا ما يدل على معرفة المدربين بماهية الدافعية وهذا شيء ايجابي يربط الإعداد النفسي للاعبين بتحقيق سمة دافعية الانجاز لدى اللاعبين .

شكل رقم: (31)



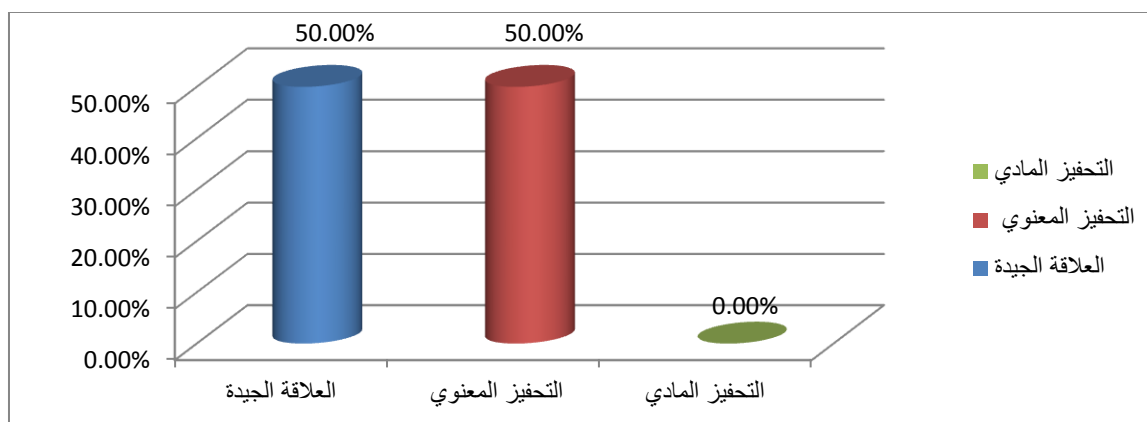
أعمدة بيانية تمثل: معرفة ماهية الدافعية لدى المدربين.

جدول رقم: (35) يمثل مرجعية المدرب للمردود الجيد للاعبين أثناء المباراة.

الاختيارات	التكرارات	النسبة المئوية
العلاقة الجيدة	02	%50
التحفيز المعنوي	02	%50
التحفيز المادي	00	%00
المجموع	04	%100

من خلال الجدول نجد أن نصف المدربين يرجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة إلى العلاقة الجيدة بينهم أي بنسبة 50% ، أما النصف الآخر من المدربين فيرجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة إل التحفيز المعنوي للاعبين أي بنسبة 50% وهذا ما إن دل فإنما يدل على أن الجانب النفسي للاعبين هو ما يأتي بالمردود الجيد لهم.

الشكل رقم: (32)



أعمدة بيانية تمثل: مرجعية المدرب للمردود الجيد للاعبين أثناء المباراة.

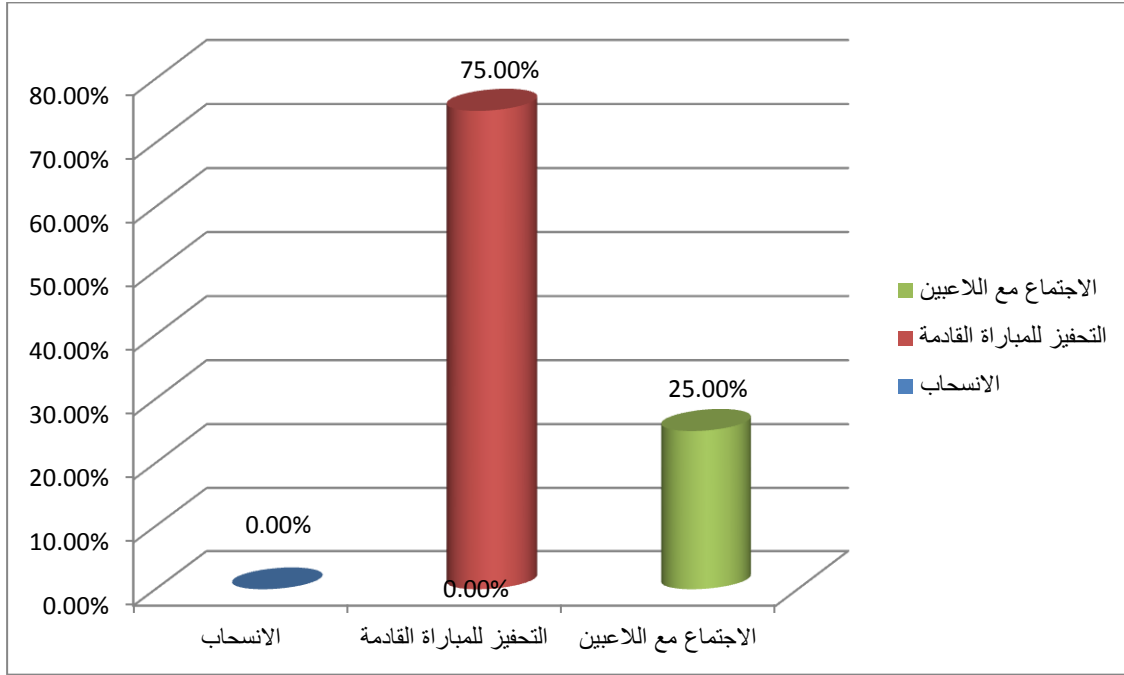
الجدول رقم: (36) يمثل كيفية تعامل المدرب مع النتائج السلبية للفريق بعد كل

مباراة.

الاختيارات	التكرارات	النسبة المئوية
الانسحاب	00	%00
التحفيز للمباراة القادمة	03	%75
الاجتماع مع اللاعبين	01	%25
المجموع	04	%100

من خلال الجدول نجد أن غالبية المدربين يتعاملون مع النتائج السلبية للفريق بعد كل مباراة إلى التحفيز للمباراة القادمة بنسبة 75% ، أما نسبة 25% من المدربين يتعاملون مع النتائج السلبية للفريق بعد كل مباراة بالاجتماع مع اللاعبين وهذا ما يدل على أن غالبية المدربين يركزون على الجانب المعنوي والنفسي لتحقيق أفضل النتائج بعد الهزيمة.

الشكل رقم: (33)



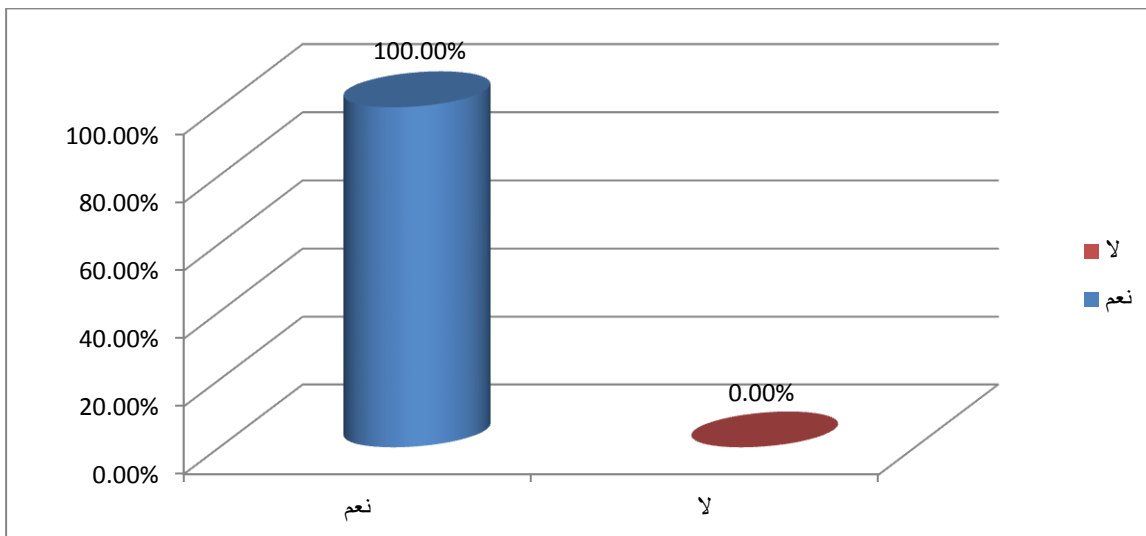
أعمدة بيانية تمثل: كيفية تعامل المدرب مع النتائج السلبية للفريق بعد كل مباراة.

جدول رقم: (37) يمثل تأثير العلاقة السيئة بين المدربين واللاعبين على مردود الفريق

الاختيارات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	4	%100
لا	0	%0
المجموع	4	%100

من خلال الجدول نجد أن كل المدربين أجابوا بنعم أي بـ: نسبة 100% ، وهذا ما يدل على أن العلاقة السيئة بين المدربين واللاعبين يؤثر سلبا على نتائج الفريق وهنا يتضح دور الإعداد النفسي و تأثيره على اللاعبين.

الشكل رقم: (34)



أعمدة بيانية تمثل: تأثير العلاقة السيئة بين المدربين واللاعبين على مردود الفريق.

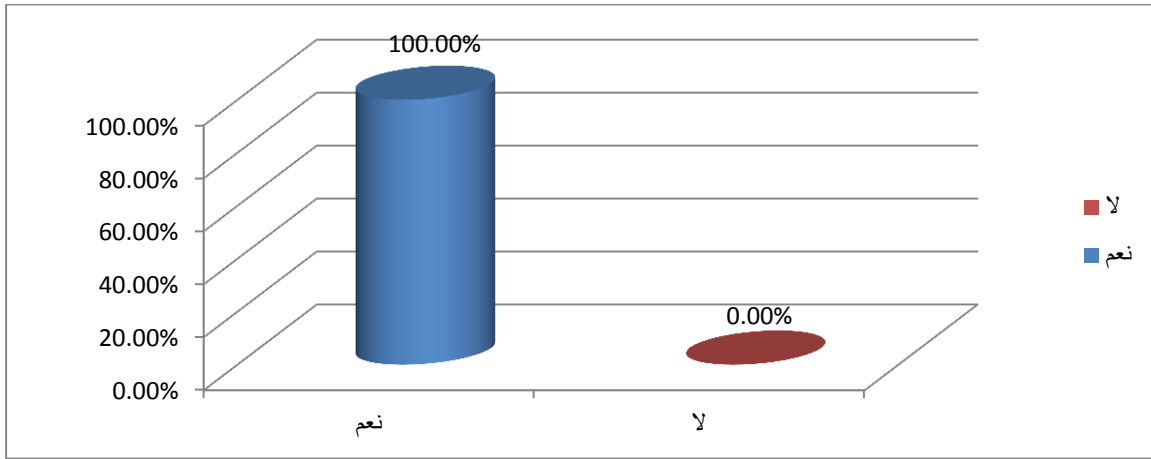
جدول رقم: (38) يمثل تأثير الإعداد النفسي للاعبين في تحقيق النتائج الإيجابية

الاختيارات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	4	%100
لا	0	%0
المجموع	4	%100

من خلال الجدول نجد أن كل المدربين أجابوا بنعم أي بنسبة 100% ، وهذا

ما يدل على أن للإعداد النفسي دور في تحقيق النتائج الإيجابية.

الشكل رقم: (35)



أعمدة بيانية تمثل: تأثير الإعداد النفسي على اللاعبين في تحقيق النتائج الايجابية.

الاستنتاجات:

في ضوء اهداف البحث و فروضه ونتائج التحليل الاحصائي توصلنا الى الاستنتاجات التالية:

1. جاءت اتجاهات افراد عينة الدراسة (لاعبي اندية ولاية مستغانم ومعسكر) لبعدي مقياس الاتجاهات الرياضية :دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، اتجاهات اجابية .

2. للإعداد النفسي دور ايجابي في تنمية سمة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة الطائرة- فئة أشبال

1 -لإعداد النفسي دور ايجابي في تنمية سمة دافع انجاز النجاح لدى لاعبي الكرة الطائرة -فئة أشبال-

أي أن الاستنتاج العام هو أن للإعداد النفسي دور ايجابي في تنمية سمة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة الطائرة- فئة أشبال-

الاقتراحات :

- بعد تطرقنا في هذا البحث المتواضع والإشارة إلى دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة الطائرة- فئة الأشبال- واعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية ،جاءت توصياتنا واقتراحاتنا كآتي:
- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة الطائرة لدى الأندية.
 - الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
 - ينبغي على مدربي كرة الطائرة الإطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.
 - اعتناء مسئولو الفرق بهذه الفئة الحساسة وذلك بالتوفير لهم كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات وتقديم المعنوي لهم.
 - يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تریصات مستمرة للمدربين لتكوينهم و خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
 - ضرورة التوفير للأندية مختصين نفسانيين.
 - تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
 - ينبغي على المدربين إدراج جانب الإعداد النفسي في برامجهم التدريبية.

- يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولا بد من إدراج التدريب النفسي نظراً لدوره وأهميته

مناقشة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الاولى: للاعداد النفسي دور ايجابي في تنمية سمة دافعية تجنب الفشل لدى لاعبي كرة الطائرة.

1/- يتضح من الجدول رقم (24) أن اتجاهات هذا البعد كانت ايجابية بنسبة (79.08 %) و هذا ما يدل على أن لاعبي الكرة الطائرة كان لهم اتجاها ايجابيا فيما يخص دافع تجنب الفشل .حيث اتفقت مع دراسة (مبريش فوزي ،سامي خالد، تهلايتي يوسف)والتي تشير إلى أن اللاعبين كانوا ايجابيين فيما يخص بعد جانب تجنب الفشل .

الفرضية الثانية: للاعداد النفسي دور ايجابي في تنمية سمة دافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة الطائرة.

2/- يتضح من الجدول رقم (25) أن اتجاهات هذا البعد كانت ايجابية بنسبة (82.17 %) و هذا ما يدل على أن لاعبي الكرة الطائرة كان لهم اتجاها ايجابيا فيما يخص دافع انجاز النجاح.حيث اتفقت مع دراسة (مبريش فوزي ،سامي خالد، تهلايتي يوسف)والتي تشير إلى أن اللاعبين كانوا ايجابيين فيما يخص بعد جانب انجاز النجاح.

الخلاصة العامة

من خلال تحليل ومناقشة المعطيات المتحصل عليها من الاستمارة الموجهة للمدربين وجدنا بأن نسبة كبيرة من المدربين يقومون بالإعداد النفسي للاعبينهم كما أنهم ستطيعون التحكم في نفسية ومعنويات لاعبيهم وتحويلها إلى اتجاهات نفسية ايجابية ومن هنا نقول بأن المدربين يقومون بالإعداد النفسي للاعبينهم وبما أننا تحصلنا من خلال معطيات المقياس دافعية الانجاز و الذي كانت نتائجه بأن اللاعبين لديهم دافع تجنب الفشل ودافع انجاز النجاح فإن خلاصة القول هي أن :

-الإعداد النفسي دور ايجابي في تنمية سمة دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الكرة الطائرة-فئة أشبال-

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

- ابو الفضل جمال الدين منظور. (1997). *لسان العرب*. لبنان: دار الطباعة والنشر.
- احمد بسطويسي. (1996). *أسس ونظريات الحركة*. بدون بلد: دار الفكر العربي.
- أكرم رضا. (2000). *المراهقة بلا أزمة*. مصر: دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- اكرم زكي خطايبية. (1996). *موسوعة الكرة الطائرة الحديثة* (الإصدار الطبعة الاولى). دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع.
- الشركة الشرقية للمطبوعات. (1982). *موسوعة التغذية وعناصرها*. لبنان.
- بوفلجة غياب. (1983). *أهداف التربية وطرق تحقيقها*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- حامد عبد السلام زهران. (1982). *علم النفس النمو للطفولة والمراهقة*. بدون بلد: عالم الكتب.
- رابح تركي. (1990). *أصول التربية والتعليم*. الجزائر: ديوان المطبوعات المدرسية.
- عبد الغني الأيديبي. (1995). *ظواهر المراهق وخفاياها*. بدون بلد: دار الفكر للملايين.
- عبد الغني الأيديبي. (بدون سنة). *التحليل النفسي للمراهقة*. لبنان: دار الفكر العربي.
- عصام الوشاحي. (1991). *المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علي مصطفى طه. (1999). *الكرة الطائرة: تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون* (الإصدار الطبعة الاولى). القاهرة: دار الفكر العربي.
- كمال الدسوقي. (1997). *النمو التربوي للطفل والمراهق*. لبنان: دار النهضة العربية.

محمد زياد حمدان . (2000). علم النفس التربوي مجالاته نظرياته تطبيقاته المدرسية .
الاردن: دار التربية الحديثة .

محمد عماد الدين اسماعيل . (1986). النمو في مرحلة المراهقة . مصر : دار القلم
للطباعة والنشر والتوزيع .

محمود حسن . (1981). الأسرة ومشكلاتها . لبنان : دار النهضة العربية .

محمود حمودة . (بدون سنة) . الطفولة والمراهقة . بدون بلد : دار الفكر العربي .

مريم سليم . (2002). علم النفس النمو (الإصدار الطبعة الأولى). لبنان: دار النهضة
للطباعة والنشر والتوزيع .

يوسف ميخائيل أسعد . (بدون سنة) . رعاية المراهقين . بدون بلد : دار الغريب للطباعة
والنشر .

FIVP . (2000). المنشور الصادر في المؤتمر السابع و العشرين للفدرالية العالمية للكرة
الطائرة . مدينة سفيل الاسبانية .

اسامة كامل راتب . (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي .

حسن السيد ابو عبده . (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط و التدريب الرياضي
(الإصدار الطبعة الاولى). مصر: مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية .

صالح محمد علي ابو جادو . (بدون سنة). علم النفس التربوي (الإصدار الطبعة الاولى).

محمد حسن علاوى . (1985). علم النفس الرياضي . مصر: دار المعارف .

محمد حسن علاوى . (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين (الإصدار الطبعة
الاولى). مصر: مركز الكتاب للنشر .

محمد حسن علاوى. (1992). *علم النفس الرياضي (الإصدار الطبعة الثامنة)*. القاهرة: دار المعارف.

محمد حسن علاوى. (1997). *علم النفس الرياضي (الإصدار الطبعة الاولى)*. مصر: مركز الكتاب للنشر.

محمد حسن علاوى. (1968). *علم النفس في التدريب الرياضي*. مصر: دار المعارف.

محمد حسن علاوى. (2002). *علم نفس التدريب و المناقسة الرياضية*. مصر: دار الفكر العربي.

محمد حسن علاوى. (1998). *موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين (الإصدار الطبعة الاولى)*. مصر: مركز الكتاب للنشر.

محمد عبد الظاهر الطيب. (1994). *مبادئ الصحة الرياضية*. مصر: دار المعارف الجامعية.

مصطفى عشوي. (1990). *مدخل الى علم النفس (الإصدار بدون طبعة)*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

نزار مجيد طالب و كمال الويس. (1980). *علم النفس الرياضي (الإصدار الطبعة الاولى)*. العراق: كلية الرياضة بجامعة بغداد.

حامد، ح. (2003). *منهج البحث العلمي (الإصدار الطبعة الاولى)*. دار حياته للنشر والتوزيع.

حفيظ. (1993).

حكيم. (2004).

عبد المجيد عطية. (1999). استخدامات التحليل الاحصائي في بحوث الخدمة الاجتماعية. الإسكندرية: المكتب الجامعي..

فريد كامل ابو زينة. (2006). مناهج البحث العلمي (الإصدار الطبعة الاولى). الاردن: دار المسيرة.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

✓ الموضوع: طلب ترشيح استمارة

✓ في اطار اعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و

الرياضية تخصص: تدريب رياضي نطلب من الاساتذة الكرام ترشيح الاستمارة

تحت عنوان:

دور الاعداد النفسي في تنمية سمة دافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة

الطائرة -صنف اشبال-

-تحت اشراف الدكتور:

-من اعداد الطلبة :

*حجار محمد

❖ دقيش محمد امين

❖ كدورلي محمد

❖ مكي دواجي يحيى

الاستمارة الموجهة للمدربين

1. هل درست في تكوينك علم النفس الرياضي ؟

نعم لا

2. هل تقوم بإعداد لاعبيك إعدادا نفسيا ؟

نعم لا

3. هل أنت قادر على التعبئة النفسية للاعبين قبل كل منافسة ؟

نعم لا

4. هل تدرج الإعداد النفسي للاعبين ضمن برنامجك التدريبي ؟

أحيانا غالبا نادرا

5. بماذا تتميز طريقة عمل المدرب ؟

التحضير البدني و النفسي الجيد

الغياب في بعض الأحيان

اللامبالاة

الانضباط التام

6. هل عندك علم بالتغيرات التي تحدث للاعبين في سن المراهقة ؟

7_ في أي اتجاه يكون هذا التغيير ؟

اتجاه ايجابي اتجاه سلبي

8_ ما هي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية ؟

التجاوب مع متطلباتهم المعقولة

تحسيسهم بالاهتمام و الاستماع لهم

جعلهم كأصدقاء و تفهم حالتهم

9_ هل تعرف ماهية الدافعية الرياضية ؟

نعم لا

10_ كيف ترجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة هل إلى :

العلاقة الجيدة التحفيز المعنوي التحفيز المادي

11_ كيف تتعاملون مع النتائج السلبية للفريق بعد كل مباراة ؟

الانسحاب

التحفيز للمباراة القادمة

الاجتماع مع اللاعبين

12_ هل سوء العلاقة بينكم واللاعبين يؤثر على مردود الفريق ؟

نعم لا

13_ هل الإعداد النفسي للاعبين شرط حتمي لتحقيق النتائج الايجابية ؟

نعم لا

مقياس الاتجاهات الرياضية

تصميم جو ولس

تعريب محمد حسن علاوي

العبارة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة
1/أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة					
2/يعجبني اللاعب الذي يترب لساعات إضافية لتحسين مستواه					
3/عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فأنتني احتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ					
4/الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية					
5/أحس غالباً بالخوف قبل إشراكي في المنافسة مباشرة					
6/استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة					
7/أخشي الهزيمة في المنافسة					
8/الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد					

					9/في بعض الأحيان عندما انهزم في منافسة فان ذلك يضايقتني لعدة أيام
					10/لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح ي رياضتي
					11/لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة
					12/الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا
					13/اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية
					14/أفضل إن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية
					15/عندما ارتكب خطأ في الأداء فان ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة
					16/لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي
					17/قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها
					18/أحاول بكل جهدي أن اكونا فضل لالعاب
					19/أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة
					20/هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي