



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي

أهمية التحضير النفسي لتحقيق الأداء الرياضي أثناء المنافسة في كرة الطائرة

بحث وصفي أجري على مدى مدرسي و لاعبي كرة الطائرة لمدينتي مستغانم و آرزو

من إعداد الطالبين:

تحت إشراف:

- بن زينب زهيدة

- د/ حمزاوي حكيم

- قوعيش إلياس

السنة الجامعية: 2021/2020

إهداء

أول كلمة و أطيها و أرفعها وأطهرها صدقا منا من أنار لنا درب الحياة بعد إيجادها

لله عز و جل رب العالمين نور السماوات و الأرض

إلى أطهر و أنقى و أعز ما أملك

إلى من شقا الدهر ينجياني من الحرمان

إلى والدي الكريمان أطل الله في عمرهما

إلى من قاسمني أفراحي و أحزاني إخوتي و أخواتي

دون أنسى أساتذتي من التعليم الإبتدائي إلى الجامعي و على رأسهم الأستاذ المشرف

"د/ حمزاوي حكيم"

زهيدة

إهداء

قال تعالى: "و اخفض لها جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى التي أوصاني بها المولى خير و برا

إلى هبة الود و كمال الود و صفاء القلب "أمي الغالية"

إلى رمز العز و الشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوطني

إلى ما وصلت إليه اليوم "أبي العزيز"

إلى من يجعل اسم قومي عيش

إلى من لم يبخل علي بأي جهد وساعدني في إنجاز هذه المذكرة

أستاذي "د/ حمزاوي حكيم"

إلياس

شكر وتقدير

نشكر الله عز و جل على توفيقه لنا لإنجاز هذا العمل المتواضع

كما أتقدم بخالص الشكر للأستاذ المشرف "سنوس" حمزاوي حكيم

على إرشاداته و توجيهاته الحكيمة و الرشيدة

الشكر موصول أيضا للأساتذة أعضاء لجنة المناقشة

كم لا يفوتني أيضا أن أشكر كل عمال و أساتذة و إداريي و طلية

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بولاية مستغانم

و في الأخير أشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذه المذكرة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى دور التحضير النفسي في تحقيق الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة و كأن الفرض من الدراسة أن للتحضير النفسي أهمية في تحقيق الأداء الرياضي أثناء المنافسة، و تكونت عينة البحث من لاعبي و مدربي كرة الطائرة لأندية مدينتي مستغانم و آرزويو، و تم الاعتماد على المنهج الوصفي بإعداد استمارتين للاعبين و المدربين من طرف الطالبان الباحثان بغرض الخروج بنتائج و التحقق من فرضيات البحث، و بعد تفرغ الاستمارة باستعمال الأساليب الإحصائية دلت النتائج على أن المستوى التحضير النفسي لا يرقى إلى المستوى المأمول فيما بينت على أن التحضير النفسي يساعد على تنمية الصفات النفسية و يساعد على تحقيق الأداء الرياضي أثناء المنافسة في الكرة الطائرة، و في الأخير شدد الباحثان على أهمية التخطيط لبرنامج نفسي مبني على أسس علمية إضافة إلى إدراج المحضرين النفسانيين ضمن الطاقم التدريبي لأندية الكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية:

- التحضير النفسي
- الكرة الطائرة
- المنافسة

Résumé de l'étude :

L'étude visait le rôle de la préparation psychologique dans la réalisation de performances sportives pour les joueurs de volley-ball, car l'hypothèse de l'étude était que la préparation psychologique est importante dans la réalisation de performances sportives pendant la compétition. L'approche descriptive a été préparée en préparant deux formulaires pour les joueurs et les entraîneurs par les deux chercheurs dans le but d'aboutir à des résultats et de vérifier les hypothèses de la recherche. Et permet d'atteindre des performances athlétiques lors de la compétition de volley-ball. Enfin, les chercheurs ont souligné l'importance de planifier un programme psychologique basé sur des fondements scientifiques, en plus d'inclure les deux bassins psychologiques au sein du personnel de formation des clubs de volley-ball.

les mots clés :

- *Préparation psychologique*
- *Volley-ball*
- *La compétition*

Abstract

The study aimed at the role of psychological preparation in achieving athletic performance for volleyball players, as the study hypothesis was that psychological preparation is important in achieving athletic performance during competition. The descriptive approach was prepared by preparing two forms for players and coaches by the two researchers with the aim of arriving at results and verifying the hypotheses of the research. And helps to achieve athletic performance during competition Finally, the researchers stressed the importance of planning a scientifically based psychological program, in addition to including the two psychological pools in the training staff of volleyball clubs.

keywords:

- *Psychological preparation*
- *Volleyball*
- *The competition*

قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
55	يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان.	01
59	يمثل توزيع عينة البحث حسب متغيرات السن، الشهادة والشعبة	02
60	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (01)	03
61	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (1-1)	04
62	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (2-1)	05
63	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (02)	06
64	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (03)	07
65	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (04)	08
66	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (05)	09
67	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (06)	10
68	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (07)	11
69	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (01)	12
70	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (02)	13
71	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (03)	14
72	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (04)	15
73	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (05)	16
74	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (06)	17
75	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (07)	18
76	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (01)	19
77	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (02)	20

78	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (03)	21
79	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (04)	22
80	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (05)	23
81	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (01)	24
82	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (1-1)	25
83	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (2-1)	26
84	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (02)	27
85	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (03)	28
86	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (04)	29
87	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (05)	30
88	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (06)	31
89	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (07)	32
90	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (01)	33
91	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (02)	34
92	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (03)	35
93	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (04)	36
94	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (05)	37
95	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (06)	38
96	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (01)	39
97	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (02)	40
98	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (03)	41
99	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (04)	42
100	يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (05)	43

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
60	يمثل توزيع عينة البحث حسب متغيرات السن والشهادة والخبرة	01
61	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (03)	02
62	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)	03
62	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05)	04
64	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06)	05
65	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07)	06
66	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)	07
67	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)	08
68	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)	09
69	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)	10
70	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)	11
71	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)	12
72	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)	13
73	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)	14
74	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)	15
75	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)	16
76	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)	17
77	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (19)	18
78	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (20)	19
79	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (21)	20
80	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (22)	21

81	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (23)	22
82	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (24)	23
83	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (25)	24
84	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (26)	25
85	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (27)	26
86	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (28)	27
87	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (29)	28
88	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (30)	29
89	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (31)	30
90	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (32)	31
91	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (33)	32
92	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (34)	33
93	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (35)	34
94	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (36)	35
95	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (37)	36
96	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (38)	37
97	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (39)	38
98	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (40)	39
99	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (41)	40
100	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (42)	41

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
د	كلمة شكر
هـ	ملخص الدراسة
ح	قائمة الجداول و الأشكال
ل	قائمة المحتويات
	الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث
02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
05	4. أهداف البحث
05	5. مصطلحات البحث
07	6. الدراسات السابقة
12	7. نقد الدراسات السابقة
	الإطار النظري
	الفصل الأول: التحضير النفسي
16	تمهيد

17	1-1. تعريف التحضير النفسي
17	2-1. عوامل التحضير النفسي
18	3-1. أهمية التحضير النفسي قبل لمنافسة
18	4-1. التحضير النفسي للرياضيين:
20	5-1. التحضير النفسي قبل المنافسة
23	6-1. دور التحضير النفسي قبل المنافسة
24	7-1. كيفية التحضير النفسي قبل المنافسة
24	8-1. نتائج التحضير النفسي قبل المنافسة
25	9-1. واجبات التحضير النفسي قبل المنافسة
26	10-1. السمات النفسية المكونة لشخصية الرياضي
31	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الأداء التنافسي في الكرة الطائرة	
33	تمهيد
34	1-2. تعريف الكرة الطائرة
35	2 2. أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
37	2 3. الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة
38	2 4. التقنيات الأساسية في الكرة الطائرة
46	2 5. الإعداد الخططي في الكرة الطائرة

47	2-6. خطط اللعب بالكرة الطائرة أسلوب التعليم الخططي
49	خلاصة الفصل
	الإطار التطبيقي
	الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية
52	1-1. منهج البحث
52	1-2. مجتمع وعينة البحث
53	1-3. مجالات البحث
53	1-4. أدوات البحث
54	1-5. الدراسة الاستطلاعية
54	1 6. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:
55	1 7. الدراسة الإحصائية
57	1 8. صعوبات البحث
57	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
59	2-1. عرض و تحليل النتائج
101	2-2. مناقشة الفرضيات
103	2-3. الإستنتاجات

103	4-2. الإقتراحات و التوصيات
106	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي، وهو علم يدرس شخصية الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه، فظهر الإعداد النفسي الذي بفضلته يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية والسلوك أثناء اللعب أو التدريب، وقبل المنافسة يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى الإعداد النفسي الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة .

يعتبر التحضير النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي (أسامة, كامل راتب، 2000) . ويرى الدكتور حنفي محمود مختار: "أن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب " (حنفي, محمود مختار، 1998).

كما يشكل التحضير النفسي للرياضيين إحدى الدعائم الأساسية للتفوق والوصول للمستويات العالية وتحقيق الأرقام القياسية وذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات الدولية والقارية والاولمبية قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يلعبه الإعداد النفسي من حيث انه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين، يسير شأنه في ذلك شأن التحضير البدني و المهاري والخططي جزءا لا يتجزأ من التعليم والتربية وتدريب الرياضيين أثناء التدريب الرياضي و الخوض غمار المنافسة الرياضية.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملمع و نوعية الأرض و الجمهور و الفريق المضاد..... الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب ، و إلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب و الأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة ولهذا أضحت الصفات النفسية الحسنة للرياضيين في مختلف النشاطات عاملا هاما لتحقيق نتائج رياضية جيدة، فيجب التركيز على هذا الجانب الذي هو أساس تحقيق النجاح ، وبالتالي للإعداد النفسي أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود الرياضيين و إجراء اختبارات نفسية وانفعالية وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي و إنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط والملاحظة اليومية 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 (مجيد, رسيان خريط، 1998).

2. مشكلة البحث:

شهدت لعبة الكرة الطائرة في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا من النواحي البدنية و التقنية و الذهنية إلى جانب ذلك تطورت أيضا تطورا الجانب النفسي خاصة التكوين النفسي للموزع و ذلك لمواجهة الحالات النفسية التي يمر بها ، فمستوى التكوين الذهني لمواجهة هذه الحالات خاصة حالة توتر المنافسة صار مرتفع نتيجة ما لقيه من عناية و اهتمام ، حيث لعبة الكرة الطائرة خاصة في الفئات الصغرى تستقطب الممارسين و تجلب الجماهير. (أكرم، 1996، ص32).

و المدرب هو المهرؤول عن تحديد الحالة النفسية وإثارة التنوع في نظام الفريق أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات وانفعالات مدربه. وإذا تتبعنا بدقة منافسات كرة الطائرة وما يبذله اللاعب من خلالها من

جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب و إعداده نفسيا وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه، من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، لأحسنا بأهمية إعداد اللاعب نفسيا سليما وعلميا، من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة.

و نعتبر المنافسة هي المعيار الحقيقي لمعرفة مستوى الموزع في الكرة الطائرة، وتشكل المنافسة عند الكثير من لاعبي الكرة هاجسا نفسيا يعيق أدائه و التقني و التكتيكي، فأثناء المنافسة تظهر على اللاعبين حالة من التوتر و القلق التي تعد مشكلا كبيرا يحد من قدراتهم البدنية و المهارية و الذي ينعكس على أدائه أثناء المنافسة. (علي، 1994، ص 08)، و هنا تبادر إلى ذهننا طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

- هل للتحضير النفسي أهمية في تحقيق الأداء الرياضي أثناء المنافسة من وجهة نظر لاعبي و مدربي كرة الطائرة صنف الأكابر بمديني مستغانم و آرزيو؟

التساؤلات الجزئية:

- ما هو واقع التحضير النفسي في أندية الكرة الطائرة من وجهة نظر لاعبي و مدربي كرة الطائرة صنف الأكابر بمديني مستغانم و آرزيو؟
- هل للتحضير النفسي دور في دور في تطوير المهارات النفسية من وجهة نظر لاعبي و مدربي كرة الطائرة صنف الأكابر بمديني مستغانم و آرزيو؟
- هل للتحضير النفسي دور في تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسة الرياضية من وجهة نظر لاعبي و مدربي كرة الطائرة صنف الأكابر بمديني مستغانم و آرزيو؟

3. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للتحضير النفسي أهمية في تحقيق الأداء الرياضي من وجهة نظر لاعبي و مدربي كرة الطائرة صنف الأكاير بمديني مستغام و آرزيو.

الفرضيات الجزئية:

- التحضير النفسي في النوادي الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة لصنف الأكاير يواجه نقائص و لا يرقى إلى المستوى بمديني مستغام و آرزيو.
- للتحضير النفسي دور في تطوير المهارات النفسية من وجهة نظر لاعبي و مدربي كرة الطائرة صنف الأكاير بمديني مستغام و آرزيو.
- للتحضير النفسي دور في تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسة الرياضية من وجهة نظر لاعبي و مدربي كرة الطائرة صنف الأكاير بمديني مستغام و آرزيو.

4. أهداف البحث:

- الكشف عن واقع التحضير النفسي من وجهة نظر لاعبي و مدربي كرة الطائرة صنف الأكاير بمديني مستغام و آرزيو.
- إبراز دور التحضير النفسي في تطوير الصفات النفسية من وجهة نظر لاعبي و مدربي كرة الطائرة صنف الأكاير بمديني مستغام و آرزيو.
- إبراز دور التحضير النفسي في تحقيق النتائج الإيجابية من وجهة نظر لاعبي و مدربي كرة الطائرة صنف الأكاير بمديني مستغام و آرزيو.
- أهمية التحضير النفسي لتحقيق الأداء الرياضي أثناء المنافسة من وجهة نظر لاعبي و مدربي كرة الطائرة صنف الأكاير بمديني مستغام و آرزيو.

5. مصطلحات البحث:

التحضير النفسي:

- **التعريف الإصطلاحي:** التحضير النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخاصيات الشخصية الرياضي التي تشتت الإتهاء الجيد والمناسب للرياضة في

شروط المنافسة أو التدريب والتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية معينة ومحددة

وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، صفحة 34)

● **التعريف الإجرائي:** و هي بعض المهارات العقلية التي يعمل عليها المدرب خلال جلسات فردية و

جماعية لتطويرها بهدف الإرتقاء بأداء لاعبي كرة الطائرة من خلال كبح الضغوط النفسية التي تحول دون

ذلك

كرة الطائرة:

● **التعريف الإطلاحي:** الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب وهذا الميدان

يفصل بشبكة، وهدف اللعبة إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة الفريق الخصم ومحاولة

عدم تركها تسقط في منطقتها ضردها قانونيا فوق الشبكة الكرة تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي

الأيمن، يبدأ بضرب الكرة وبيعثها إلى منطقة الخصم فوق الشبكة. و للفريق الواحد الحق بضرب الكرة

ثلاث مرات بدون أن تحسب العدد الإرجاع الكرة إلى منطقة الخصم وليس اللاعب الواحد الحق بلمس

الكرة مرتين متتاليتين، تبادل اللعب يستمر حتى تلامس الكرة الأرض أو ترمي الكرة خارج الميدان، أو

أحد الفريقين لا يرسل الكرة قانونيا . وفي الكرة الطائرة إلا الفريق الذي له الإرسال هو الذي يستطيع

تسجيل النقاط إلا في حالة الشوط الخامس، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم أفراد بالدوران من

منطقة إلى أخرى في اتجاه عقارب الساعة.

● **التعريف الإجرائي:** تعتبر من أبرز الألعاب الجماعية و تلعب باليد تعتمد على لإسقاط الكرة في ملعب

الخصم أو إجباره على رمي الكرة خارج الملعب و تخضع لقوانين الإتحاد الدولي لكرة الطائرة

المنافسة الرياضية:

• التعريف الإصطلاحي: بمعنى Competition وهي تعني Which person compete

activity in أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو

إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو معرفيا أو بدنيا ... الخ (كمال الدين عبد

الرحمان درويش، قدرتي سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد، صفحة 345)

التعريف الإجرائي: و هي بطولة مكونة من عدة فرق تلعب ذهابا و إيابا و يتوج فيها الفريق الذي

يتحصل على عدد أكثر من النقاط عند انتهاء البطولة

6. عرض الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشاهدة أساس أي بحث علمي حيث تعتبر المنطق الذي يتركز عليه الباحث

وتستعمل هذه الدراسات للحكم و المقارنة و الإثبات والنفي، وفيما يخص بحثنا هذا فإن الدراسات السابقة هي

كالآتي:

■ الدراسة الأولى:

التاريخ 1994/1993

اسم و لقب الباحث: زباني إسماعيل وآخرون.

عنوان البحث: الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية مذكره لنيل شهادة

ليسانس في التربية ب . و . ب ، دالي إبراهيم الجزائر، 1993 .

مشكلة البحث:

تطرق الباحثون إلى أهمية الدور النفسي للمدرس لدى للتلاميذ في مرحلة الثانوية و طرح التساؤل التالي:

هل الدور النفسي للأستاذ يؤثر على التلاميذ في مرحلة الثانوية.

أهداف البحث: وتهدف هذه الرسالة إلى:

التعرف على أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه، تبيان العلاقة المتبادلة بين الأستاذ وتلاميذه.

فرض البحث:

الدور النفسي للأستاذ يؤثر على التلاميذ في مرحلة الثانوية.

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج المسحي.

عينة البحث: عينة تكونت من 200 تلميذ وتلميذة و 20 أستاذ من مختلف ثانويات العاصمة وقد تم اختيارها

بطريقة عشوائية.

أداة البحث: وقد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات بالإضافة إلى المصادر والمراجع.

أهم نتيجة: إن كفاءة و دور أستاذ التربية البدنية والرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.

■ **الدراسة الثانية:**

التاريخ 1993

اسم ولقب الباحث: من إعداد عمر: سعدي وآخرون.

عنوان البحث: مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية ب . و . ر بعنوان " العلاقة بين مدرب كرة القدم و

اللاعبين وتأثيرها على النتائج " دلي إبراهيم، الجزائر، 1993 .

مشكلة البحث: تناول الباحثون أهمية العلاقة بين المدرب ولاعبيه ومدى تأثيرها على نتائج الفريق.

أهداف البحث: وتهدف هذه الدراسة إلى:

تشخيص حالة الفرق الجزائرية من الجوانب النفسية والاجتماعية.

محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين.

فرض البحث: شخصية المدرب تؤثر في علاقته بالاعبيه .

منهج البحث: يستخدم الباحثون المنهج المسحي.

عينة البحث: عينة تكونت من 80 لاعب ينشطون في القسم الوطني الثالث وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية.

أداة البحث: و قد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات بالإضافة إلى المصادر والمراجع.

أهم نتيجة: ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

وجود علاقة بين المدرب واللاعبين وتأثيرها على النتائج الرياضية بالإيجاب كما أن مردود الفريق الرياضي يتأثر

إيجابا بانتهاج أسلوب قيادي.

■ الدراسة الثالثة:

التاريخ: 1996.

اسم ولقب الباحث: من إعداد منصور نبيل وآخرون.

عنوان البحث: مذكرة لنيل شهادة ليسانس في ت . ب . ر بعنوان: " دور التكوين النفسي والبدني لأستاذ ت .

ب . ر وأثره على أداء التلميذ المراهق " دالي إبراهيم، الجزائر 1996.

مشكله البحث: تطرق الباحثون إلى أهمية الجانب النفسي والبدني لأستاذ ت . ب . ر ومدى تأثيره على أداء التلاميذ.

أهداف البحث: وتهدف هذه الدراسة إلى:

إبراز مدى انعكاس التكوين النفسي والبدني لأستاذ ت . ب . ر على أداء التلميذ في المرحلة الثانوية.

فرض البحث: الدور النفسي والبدني لأستاذ ت . ب . ر وأثرها على أداء التلميذ المراهق.

منهج البحث: استخدام البحث عن المنهج المسحي.

عينة البحث: على عينة تكونت من 22 تلميذ و30 أستاذ وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية. أداة البحث: وقد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات.

أهم نتيجة: من أهم نتائج المتوسل إليها:

أن التكوين النفسي والبدني لأستاذ ت . ب . ر دور ناجح و انعكاس ايجابي على أداء التلميذ المراهق.

■ الدراسة الرابعة:

التاريخ 2007 2008

اسم ولقب الباحثين: العرب نور الدين - مقدادي عثمان - سماعيلي عميروش.

عنوان البحث: واقع التحضير النفسي للاعب كرة القدم - مذكره ليسانس -

مشكلة البحث: تطرق الباحثون الى أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم وتعامل المدرب مع اللاعبين

لتحقيق الأهداف المسطرة و طرح التساؤل التالي:

هل يعتمد المدرب في تحضيره للمنافسة على الجانب النفسي للاعبين بتحسين أدائهم فوق الميدان؟

هل يؤثر هذا التحضير على تحسين نتائج الفريق؟

أهداف البحث: إبراز أهمية التحضير النفسي قبل المنافسة على مردود اللاعبين.

إبراز دور المدرب في تحضير الفريق قبل المنافسة من الناحية النفسية.

فروض البحث: التحضير النفسي عامل أساسي يساعد المدرب على تحضير فريقه قبل المنافسة للحصول على

الأداء الجيد.

فرضيه جزئية 1 : التحضير الرياضي عند المدربين الجزائريين يفضل الجانب النفسي.

فرضيه جزئية 2 : التحضير النفسي للاعبين الجزائريين لا يخضع لأساليب علمية.

منهج البحث: استخدم الباحثون على المنهج المسحي.

عينه البحث وكيفية اختيارها: كان اختيار عينة البحث عشوائيا فاختار الباحثون بعض مدربي ولاعي كرة القدم

من أندية مولودية سعيدة، ترجي مستغانم، وداد مستغانم، مثالية تغنيف، اتحاد أرزيو كان عدد اللاعبين 50

بمعدل 10 لاعبين في كل فريق و 10 مدربين.

أداة البحث: المصادر والمراجع، البحوث المشابهة، الاستبيان.

أهم نتيجة:

- معظم المدربين تلقوا تكويننا في مجال التكوين النفسي

- عطاء أهمية للتحضير النفسي وبرمجته في البرنامج السنوي للتدريب الرياضي

أهم توصية: يستحسن العمل على زيادة التركيز والانتباه للمنافسة القادمة مع وجوب النقاش مع الرياضي ومساعدته على حل مشاكله بأحسن طريقة.

7. التعليق على الدراسات:

من خلال اطلاعنا على الدراسات سألغة الذكر و أثناء بتحليلها، لاحظ الطالبان الباحثان بعض أوجه

التشابه و الإختلاف و هي كالتالي:

أ. أوجه التشابه:

- تشابهت بعض الدراسات مع دراستنا من حيث منهج البحث و أدوات الدراسة.
- تشابهت دراستنا من حيث متغير المستقل و هو التحضير النفسي.
- تشابهت الدراسات من حيث مجتمع البحث و الذي يضم العينة و التي تكونت من لاعبي و مدربي الألعاب الجامعية و غابت عن الدراسات الألعاب الفردية

أ. أوجه الاختلاف.

- إختلفت الدراسات من حيث حدود الدراسة و الوسائل الإحصائية.
- انفردت دراستنا عن باقي الدراسات من حيث نوع اللعبة (الكرة الطائرة).
- إختلفت الدراسات من حيث الوسائل الإحصائية.

الإطار النظري

الفصل الأول:

التحضير النفسي

تمهيد:

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الحركي ، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة من الجانب العلمي والتطبيقي فكان علم النفس الرياضي يبحث عن الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص النفسية للشخصية التي تشكل الأساس للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية المختلف مشاكله التطبيقية.

1-1. تعريف التحضير النفسي:

التحضير النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخصائص الشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب والتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية معينة ومحددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، صفحة 34).

أما لوصيف رابح يقول عن التحضير النفسي " هو خلق الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تتركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف والسمات والقيم الخلقية الحميدة ، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما (رابح، 1993/1992، صفحة 34)

1-2. عوامل التحضير النفسي:

العوامل النفسية هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسة والتي تتضمن أساسا ثلاثة أقسام:

▪ **المكونة النورو بيولوجية " Neurobiologique "** : وتؤدي إلى تكوين القدرات مثل التذكرة والتعليم.

▪ **المكونة النفسية العقلية " psychique "** : وهذه المكونة تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية وتحفيز للموضوع و تخطيط لإرادتها بالفوز.

- المكونة الاجتماعية "sociologique": وهذا يأخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد في الجماعة وهذه الوجهة الأخيرة تأخذ كل الأهمية داخل الرياضات الجماعية لكن دون إهمال الرياضات الفردية (علاوي، 1998، صفحة 45).

1-3. أهمية التحضير النفسي قبل لمنافسة :

كل المدربين يستعملون التحضير البسيكولوجي قبل أي لقاء مهما يكن مستوى المتنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال و يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند نهاية المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي :

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة . • خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق في الفوز. • دعم اللاعبين حتى تكون لديهم الثقة في النفس لقدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة بالسلوك أثناء المنافسة.

التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك يخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية (خطاب، 1995، صفحة 65).

1-4. التحضير النفسي للرياضيين:

1-4-1. التحضير النفسي طويل المدى :

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لكونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم

والتدريب البدني والمهاري الذي يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي ويكون التحضير طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال.

وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين.

كما أن هناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها وملاحظتها خلال هذه الفترة منها:

- وجوب إخضاع الرياضيين لاختبارات طبية دقيقة.
- يجب على الرياضي التعود على التدريب بدقة وتفوق.
- تدريب الرياضي على استقلالية النوع مهما كان الانفصال عن الرياضي قبل المنافسة.
- يجب على الرياضي أن يقتنع بطريقة التدريب الصحيحة والثقة في المقاييس المأخوذة من طرف المدرب.
- يجب عليه أن يتعلم التركيز تماما على الوظائف أثناء المنافسة والأخذ بجدية المنافس مهما كان مستواه.
- اعتياد الرياضي على حالات المنافسة وتجاوز الصعوبات (حنفي، 1999، صفحة 325).

1-4-2. التحضير النفسي قصير المدى:

يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى التحضير النفسي المباشر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئة وإعداد وتوجيه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدة ممكنة

أثناء المنافسة الرياضية ويبدأ هذا التحضير من تأكيد مشاركة الرياضي في منافسة ما وهذا يعني معرفة التاريخ

والمكان والمنافس أما المهام التي يجب الإجابة عليها في المدى القصير هي :

- يجب تعويد الرياضيين على المحيط " الجمهور، الوقت، المناخ.....".
- يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس.
- جمع المعلومات حول الخصم.
- يجب أن يتجنب التفكير في المنافس بل يجب عليه التركيز فهو ضروري.
- أن يشتغل بصفة عقلانية اليوم كله وعدم العودة بخيانة نفسية.
- في المساء المحدد للمنافسات يجب على الرياضي أن يذهب للنوم في الوقت المعين وليس أي حالة عادية أخرى.
- يجب أن يستيقظ في الوقت المحدد إلا إذا كانت المنافسات في الوقت المبكر في هذه الحالة على الرياضي أن يستيقظ ساعتين أو ثلاثة قبل المنافسة.
- الوصول إلى مكان المنافسة يجب أن يكون ساعة واحدة قبل المنافسة لتجنب العوامل المثيرة عن طريق التقديم والتأخير (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، صفحة 186).

1-5. التحضير النفسي قبل المنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيرا نفسيا قبل أي لقاء مهما يكن مستوى الخصم إلا أن الشكل يختلف بطبيعة الحال وفي كل الحالات المرحلة التي تسبق المنافسة هي نتيجة لعمل سيكولوجي ممتد على كل أيام الأسبوع يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء عمل المنافسة السابقة بما أن الانتقادات والملاحظات المأخوذة خلال اللقاء الفارط بعين الاعتبار وذلك في التحضير للقاء القادم وذلك حسب الخصم وتشكيلاته في

بعض الحالات هناك تحسيس مستمر للرياضيين من طرف المدرب الذي يخصص يوميا في بداية ونهاية التدريبات مدة عشر دقائق لإعطاء معلومات الخصم الذي سيلتقون به في نهاية الأسبوع والسؤال الذي يطرح نفسه: هل هناك تحضير حسب الخصم؟

كل المدربون يوضحون أن لكل منافسة تحضير خاص وذلك حسب مراحل الموسم "المرتبة، الخصم" هناك رد فعل معاكس لهذا الأخير وهو عدم إمكانية تصور تحضيرات مختلفة حسب الخصم إلا أن هذا لا يعني أن هناك لقاءات يجب تحضيرها جيدا وهناك لقاءات أخرى يجب ألا يحضر جيد غير أن الرياضة الحديثة تعتبر أن كل المنافسات مهمة حتى ولو تجاهلنا النقطة الأخيرة تبقى دوافع للرياضيين تختلف حسب أهمية المنافسة وعلى المدرب أن يأخذ هذا بعين الاعتبار بتحضير فريقه ويحاول استعمالها في اللحظات الضرورية وان الساعات الأخيرة قبل المنافسة يجب أن تكون منظمة بدقة حيث نلاحظ أن العوامل النفسية تصل على حدها الأقصى بحيث تعتبر كمرحلة حاسمة قبل المنافسة وذلك بإعطاء المشاركين الذين سيشاركون في المنافسة أولا وهذا الأمر لا يعتبر جزءا سهلا حيث يؤثر كثيرا على معنويات الرياضيين سواء الأولين أو الذين سيشاركون من بعد ، بعدها بعدة ساعات يقوم المدرب بالتحضير التقليدي أي بناء الدافعية لدى اللاعبين "التحدث على أهمية المنافسة، الهدف من المنافسة ، مستوى الخصم "بالإضافة إلى إحاطة العناصر بالمسؤولية والثقة الموضوعية فيهم مع ترك الفرصة للإدلاء بالأراء الايجابية التي تصبو إلى رفع المعنويات (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، الصفحات 172-173).

يقتضي التحضير النفسي للمنافسة قيام كل من المدرب والأخصائي النفسي الرياضي بوضع خطة فيها الجوانب التالية:

1-5-1. ظروف المنافسة المزمع قيامها

وتشمل :

- طبيعة المنافسة " أولمبية، عالمية، قارية".
- وقت إجراء المنافسة بالتحديد .
- مكان إجراء المسابقة يجب التنويه إلى ضرورة تهيئة الرياضي نفسه بضرورة معرفة
- مكان المنافسة وتصور بشكل جيد قصد التكيف معها بعبارات مناسبة مثلا لا أشعر أي غريب في هذا المكان وسيكون أدائي مميزا.

1-5-2. بيانات على المنافسين:

و تشمل أعمارهم ومستواهم الفني ، إنجازاتهم المحلية والعالمية ، أفضل الرياضيين وخصائصهم ، قياساتهم الجسمية ، جوانب الضعف فيهم إذ يجب هنا على المدرب القيام بتقدير مستوى المنافسين وخبراتهم وقدراتهم (التحضير النفسي للرياضيين، 1997).

1-5-3. هدف وغرض الاشتراك في المنافسة:

المقصود هذا التنافس الاحتلال المرتبة الأولى والإصرار على ذلك إذ يجب أن يكون التحضير النفسي معتمدا على تأكيد خبرات النجاح التي حققها الرياضي، ضرورة البعد عن التفكير في مواقف الفشل التي تكون قد تعرض لها سابقا.

1-5-4. دوافع الاشتراك في المنافسة:

يمكن تحديدها من خلال إبراز دور الرياضي الايجابي في إعلاء شأنه وشأن ناديه أو مجتمعه من خلال قدراته الفردية التي تحقق في انسجام مع قدراته وباقي زملاءه في النادي أو المجتمع.

1-6. دور التحضير النفسي قبل المنافسة:

يسعى إلى خلق وتنمية وتطوير السمات التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى الإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين والتوجيه الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما فهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين يصير شأنه شأن التدريب البدني والمهاري والخططي طبقا المخطط ينفذ على فترات بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني والتكتيكي جزءا لا يتجزأ من تعلم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، صفحة 134).

فالتحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال وسائل التحضير النفسي التي تساعد على تطوير القدرات التالية:

- الطموح لتحسين الذاتي للنشاط.
- التكوين والإرادة لتطوير القدرات النفسية.
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة
- اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط

فالتحضير النفسي أو البسيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط منها الأداء الجيد والمناسب الأنشطة في شروط المنافسات والتدريب (التحضير النفسي للرياضيين، 1997).

1-7. كيفية التحضير النفسي قبل المنافسة:

يعتبر التشخيص النفسي مرحلة أساسية للتحضير النفسي للرياضي ويكون لديه الصفات المميزة لتحقيق نتائج إيجابية وهنا يكمن دور المدرب في إظهار الخبرة أو المعرفة في ميدان علم النفس وإطلاعه على كـب المواضيع السيكولوجية وإتقان أسسها ومناهجها لدراسة وحصر شخصية الرياضي ومن جانب النمو الذهني للحالات النفسية الخاصة والحالات النفسية الاجتماعية وبالتالي فالتحضير النفسي ينطلق من معلومات يمكن اكتسابها من خلال القيم وملاحظة شخصية الرياضي من كل الجوانب النفسية وذلك اعتماداً على تقنيات ووسائل البحث العلم النفس العام وإذا كانت المرحلة الأولى التشخيص عبارة عن تقييم ودراسة فإن المرحلة الثانية والثالثة هي التحضير والتنظيم الذاتي على التوالي مشتركة مشوار طويل المدى وإتقان الصفات المميزة لشخصية الرياضي خلال التحضير يمكن الرجوع لتشخيص الإدراك وملاحظة الحالة النفسية للرياضي فالتحضير النفسي لا يمكن اعتباره كعامل لظرف معين متعلق بتحضير منافسة، كما يتصور الكثير من المدربين بل هو تدريب وتحضير يدوم لعدة سنين من العمل ويشمل الطابع والعلاج النفسي قبل تحضير الرياضي للحالات المركبة والمعقدة وتسديد الاضطرابات كمنافسة يجب تكويننا طويلاً على تحمل الصعوبات والتدريبات الشاقة والمملة (راتب، 1997، صفحة 56).

1-8. نتائج التحضير النفسي قبل المنافسة:

إن التحضير النفسي ينتج عنه تطوير عدة صفات:

- الاهتمام بالمنافسة حيث يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز في المنافسة.
- الشعور بالجماعة.
- الشعور بالقوة.

- الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة.
- الشعور بالصبر.
- الشعور بالثقة التامة.
- عدم الشعور بالخوف من المنافسة بحيث أن الرياضي المحضر جيدا لا يشعر بالخوف من الاشتراك في أي منافسة مهما كان مستواها (راتب، 1997، الصفحات 57-58)

9-1. واجبات التحضير النفسي قبل المنافسة:

إن من أهم واجبات التحضير النفسي نجد:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى مستوى من المهارات الأساسية و الخططية.
- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا، و الاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية و الحركية و خاصة في ظروف الصعبة أثناء المنافسات و التدريب.
- تكوين و بناء انفعالية مثالية في و أثناء التدريب و المباريات.
- تحسن القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- المساعدة في التحضير المعرفي و الوعي الكامل بمتطلبات المباراة.
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق (زيد م.، 2003، صفحة 105).

10-1. السمات النفسية المكونة لشخصية الرياضي:

هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات و الصدق أثناء المباريات و التدريب على أحمال مختلفة الحجم و الشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة و الحرجة ويمكن تحديدها فيما يلي (راتب، 1997، الصفحات 104-105):

■ القدرة على التنافس و السعي إليه.

■ صلابة الشخصية.

■ القدرات العصبية (الاستعداد لاستثارة).

■ السمات الإرادية.

■ المظاهر الانفعالية.

■ الحالة المزاجية.

و أهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب أن يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية و القدرة على الجسم و التقرير عند تحمل المسؤوليات الواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توترا.

10-1-1. الحالة النفسية: و هي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغييرا و اهتزازا، و هي عملية نفسية مركبة من

الانفعال، الانتباه، التفكير، و هي تتصف بمستوى محدد من الفعالية و الشدة، و طبيعة مستوى الحالة النفسية

تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة و بعدها، و ترتبط بتحسينه أو تدهوره، و امتلاك اللاعب المقدرة

على تنظيم حالته النفسية يعتبر أحد الأسس في بناء الشخصية المتكاملة (شمعون، 1996، صفحة 45).

10-1-2. المهارات النفسية: تلعب المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية، حيث أن تنمية

المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، و من الأهمية الإشارة إلى أن تعلم

هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي و لكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات

التحكم في الطاقة النفسية، و الضغط العصبي، و وضع أهداف واقعية، و تركيز الانتباه، فهي مهارات نافعة في

أبعاد الحياة المختلفة.

و تتعدد المهارات النفسية لتشمل:

- مهارات التصور
- الاسترخاء
- تركيز الانتباه.
- الثقة في النفس
- دافعية الإنجاز الرياضي

التحكم في الضغط العصبي وتجدر الإشارة على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية السالفة

الذكر مع الناشئين من خلال برنامج طويلة المدى (شعون م.، 1999، صفحة 122).

و يمكن أن نتطرق إلى أهم المهارات النفسية و هي الاسترخاء: يمثل الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في

إزالة التوتر و القلق كما يتميز بغياب النشاط و التوتر، و هو فترة من السكون و إغفال الحواس.

و يعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت و معتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة من الكاملة من

الطاقة البدنية و العقلية و الانفعالية كما عرفه أسامة راتب و علي زكي بأنه مقدرة اللاعب على التحكم و

السيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر. و يمكن أن نقسم الاسترخاء إلى نوعين هما (راتب, أسامة كامل، 2000، صفحة 22).

❖ **الاسترخاء العضلي:** و يقصد به انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من غياب النشاط العضلي و التركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة من الاسترخاء.

❖ **الاسترخاء العقلي:** يأتي الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من الاسترخاء العضلي الذي يساهم في خفض التوتر العضلي و بالتالي خفض التوتر العقلي، و هو درجة من الاسترخاء العميق الذي يعمل على انخفاض التوتر و التحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق.

وتكمن أهمية الاسترخاء في:

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل المنافسة مباشرة و كذلك أثناء و بعد المنافسة.
 - تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
 - العودة إلى نقطة الاتزان.
 - التغلب على حالات المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة و كذلك الفترة الأولى من المنافسات
- الاسترخاء هو مدخل الرئيسي إلى الاسترخاء العقلي الناتج الاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور الإيجابي (ماجدة، 2001، صفحة 204).

❖ **التصور العقلي:** التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة و هو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق الفرد إدراكها و التصور أكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الأخرى

مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها و التصور وظيفة و هو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء حيث يلعب دورا هاما في تنمية قدرات و مستوى الفرد الرياضي. وتكمن أهمية التصور العقلي في:

- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.
- يساعد اللاعب إلى التصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل و تركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسة.
- التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح و خاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.
- استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من المزيد من الدعم في الثقة في النفس.
- زيادة الدافعية و بناء أنماط الأداء الإيجابي و تحقيق الأهداف.

❖ تركيز الانتباه: في المجال (Attention) الانتباه (Concentration) قد نستخدم مصطلح

التركيز الرياضي على نحو مترادف، و الواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة و ليس النوع فالانتباه أهم من التركيز و الآخر نوع من تطبيق الانتباه و تشبثه على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتهاء انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه و درجة شدته، و كلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل، حيث يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، و هو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك و التفكير و التذكر و التوقع و يتمثل مفهومه العام

في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور، و هذا ما أكده شللنبرجر

1990 م على أن تركيز الانتباه وظيفة انتقائية (ماجدة، 2001، الصفحات 217-219).

خلاصة الفصل:

و مما سبق نستخلص أن التحضير النفسي له دور كبير و مهم و مؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل و أثناء المباراة ، بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال و التردد و القلق و بالتالي تحصيل مردود جيد و تحقيق نتائج جيدة.

الفصل الثاني:

حركة الطائرة

تمهيد :

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضيات الأكثر شعبية في العالم، وهذا ما يبرز دخولها في الألعاب الأولمبية مبكراً، بالرغم من ذلك لم تفقد مميزاتا لكونها رياضة شيقة تهدف إلى الإحتفاظ بالياقة البدنية والإنسجام وأيضا للسهولة وهي رياضة للجميع أفراد المجتمع لكونها غير مكلفة وتعتبر الرياضة الجماعية الأقل إحتكاكا بين اللاعبين لأن الملعب مقسم إلى قسمين بينهما شبكة.

4. تعريف الكرة الطائرة :

لقد كان تطور لعبة الكرة الطائرة منذ نشأتها ولحد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة للإتحاد الدولي ويعتبر إتحاد الرياضي بعد كرة القدم وكذلك عدد ممارسين هذه اللعبة، وتعتبر الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية والشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم كما في لعبة كرة القدم والسلة، وتطورت من لعبة لي قضاء الوقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية والتكتيكية ... (رشيد، 1987، صفحة

(16

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

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

وفي الكرة الطائرة إلا الفريق الذي له الإرسال هو الذي يستطيع تسجيل النقاط إلا في حالة الشوط الخامس، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم أفراد بالدوران من منطقة إلى أخرى في اتجاه عقارب الساعة.

وهذا التغير يفرض على كل اللاعبين في كل المناطق الستة للميدان، للفريق يفوز بالشوط عندما يسجل خمسة عشر نقطة، بفارق نقطتين على خصمه، يفوز بالقاء بعد فوزه أشواط وفي حالة التعادل (16 / 16) الفريق الذي يسجل النقطة (17) يفوز بالشوط وبفارق نقطتين في الشوط الخامس ... (FIVB, 1993-1996).

2. أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة :

2-2-1. الملعب: إن ميدان اللعب يأخذ شكلا مستطيلا طول ضلعه 18 متر، وعرضه 9 أمتار محاط بمنطقة حمراء تبلغ على الأقل 3 أمتا عرضا في كل الاتجاهات .

2-2-2. فضاء اللعب الحر: هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خالي من كل العوائق على علوا يبلغ على الأقل 7 أمتار ومقاس من بدأ مساحة اللعب وفي المناسبات الدولية FIVB المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 5 أمتار من بداية الخطوط الجانبية، وعلى الأقل 8 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو يبلغ 12.5م على الأقل والمقاس ابتداء من مساحة اللعب (www.fivb.org، 2020/2017).

2-2-3. الكرات: يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على مثانة مطاطية أو مواد مماثلة.

يجب أن تكون الكرات ذات لون وان واحد فاتح أو تمثيل ترابط بين الألوان، وفي المنافسات الدولية الرسمية يجب أن تكون الكرات مطابقة لمعايير الفدرالية العالمية لكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65

م 67 سم ووزنها ما بين 260 و 280 غرام والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 حتى 0.325 كغ / سم².

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

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

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

2-2-6. اللاعب الحر Libero: اللاعب الحر دفاعي فقط، ممنوع عليه القيام بالإرسال الصد

والسحق من أي مكان، إذا كانت الكرة من أي مكان، إذا كانت الكرة فوق ارتفاع الشبكة ...
يلبس اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه، تغيرات اللاعب ليست محدودة ولكن في حدود المنطقة الدفاعية (www.fivb.org، 2020/2017).

2-2-7. الحكام: يدير المباراة هيئة من الحكام تتكون من:

▪ الحكم الأول: وهو مكلف بتحديد:

✓ طبيعة الخطأ.

✓ الفريق الذي يقوم بالإرسال.

✓ اللاعب المخطئ.

■ الحكم الثاني: وهو مكلف بتحديد:

✓ طبيعة الخطأ.

✓ اللاعب المخطئ.

✓ الفريق الذي سيقوم بالإرسال (www.fivb.org، 2020/2017).

1-2-8. المسجل: يقوم بالتسجيل كل من النقاط، الأخطاء الخاصة باللاعبين والتبديلات

1-2-9. الشوط الفاصل: التاي براك يستمر حتى 15 نقطة فقط وينتهي حين يكون الفرق بين

الفريقين مثلا (13-15) أو (15-17) ...

3. الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة :

من بين الصفات البدنية المطلوبة في الكرة الطائرة تطوير إمكانيات لاعب الكرة الطائرة على كل المستويات، المداومة العامة، السرعة (السرعة الحركية) وقوة السرعة، القوة المطلقة، القوة الديناميكية، القوة السكونية، الإرتقاء الرشاقة، المرونة وكذلك المهارات المحددة بمقياس السرعة ودقة الهدف المنشود والقرودة على التحكم في التغيرات الخارجية مثلها مثل الرشاقة.

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

4. التقنيات الأساسية في الكرة الطائرة:

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

2-4-1. المهارات بدون كرة :

2-4-1-1. وضعيات الإستعداد الأساسية:

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

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

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

وضعية الاستعداد المنخفضة: تستخدم أساسا في عملية التمير باليد الواحدة أو اليدين واستقبال الكرات المنخفضة مع عملية السقوط على الأرض، حيث تكون فيها زيادة إثناء المفاصل خاصة في

الركبتين إلى درجة كبيرة مقارنة بالوضعيات السابقة مع ازدياد حدة ميل الجذع أماما ونقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية قريبا من الأرض (قيمي، 1990، الصفحات 11-12).

تفرض فروض اللعب ومتطلباته أن يتحرك اللاعب في كثير من الأحيان باتجاه الكرة ليقوم بتمريرها أو بإعدادها أو يرجع إلى منطقة الخصم التحرك في الملعب يختلف في هبة الكرة الطائرة عن الألعاب

الأخرى في كون اللاعب لا يحتاج للتحرك لمسافات طويلة بل تنحصر معظم تحركاته في حدود

مسافات قصيرة تتراوح ما بين 3-4 أمتار ومختلف أنواع التحركات الأكثر استخداما خلال اللعب .

- التحرك إلى الأمام و يؤدي بأخذ خطوة إلى الأمام تنقل القدم الأمامية مسافة قصيرة للأمام تدفعها

القدم الخلفية بحفة وسرعة بحيث تعود المسافة بين القدمين إلى ما كانت عليه قبل التحرك ويتخذ

المتعلم وضعية الاستعداد بإنظار الكرة (قيمي، 1990، صفحة 21).

- التحرك إلى الجانبين، يؤدي الأسلوب السابق فتؤخذ خطوة القدم القريبة من اتجاه التحرك وتتبعها

القدم الأخرى مع الاحتفاظ بالمسافة المناسبة للاتزان مع اتخاذ وضعية الاستعداد.

التحرك إلى الخلف يؤدي بالتحرك بخطوات سريعة قصيرة تتناسب وسرعة الكرة ليتمكن من الوصول

إلى المكان المطلوب بحيث يكون الجسم خلف الكرة عند استقبالها مع اتخاذ وضعية الاستعداد .

1-4-1-2. المهارات بالكرة :

1-4-1-2-1. الإرسال: يعتبر الإرسال في الكرة الطائرة من بين أهم المهارات التي تطورت

بدرجة كبيرة ومن أهم ضربات الهجوم المباشر التي تستعمل خلال المباراة، فالإرسال هو الضربة التي

يبدأ بها اللعب ويستأنف عقب انتهاء الأشواط أو عقب حدوث خطأ وهي عبارة عن وضع الكرة في حالة العب بضربها باليد المفتوحة أو المقبوضة وبأي جزء من الذراع لإرسالها إلى منطقة الخصم وظهرت عدة أنواع من الإرسال كلها تهدف التحقيق إحدى الغرضين هما (الوحاشي، صفحة 131):

■ إكتساب نقطة سريعة مباشرة.

■ تصعيب عملية القيام بهجوم من الخصم.

الإرسال العادي من الأسفل إلى الأعلى: هو أبسط أنواع الإرسال والأكثر استخداما عند

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

الإرسال الأمامي من الأعلى: إن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج إلى التوافق والانسجام بين

حركات الذراعين ومفاصل الجسم ويؤدي بأن يقف وجنبه موجهة إلى الشبكة أي الجنب المعاكس

للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة للاتزان ويقع ثقل الجسم على كليتهما

بالتساوي، تمسك الكرة باليد غير الضاربة أو باليدين معا أمام الجسم ثم تقذف عاليا ويتقوس الجسم

للخلف مع إنشاء المرفق على مستوى الرأس وفي اللحظة التي تبدأ فيهما الكرة بالهبوط تمتد مفاصل

الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة وتمتد جميع مفاصل الجسد وتستمر حركة الذراع

الضاربة خلف الكرة بإعطائها القوة والتوجيه الصحيح (الوحاشي، صفحة 139).

1-4-1-2-2-1-4-1. الإستقبال: هو استقبال الكرة المرسلة من لاعب فريق المنتفس لتهيئتها للاعب

المعد وذلك بامتصاص قوتها وتمريها من أسفل لأعلى بالساعتين أو التمير من أعلى حسب قوة

الكرة وسرعنها ووضع اللاعب المستقبل وتؤدي عملية لاستقبال كما يلي:

الإستعداد: يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة لضمان جسمه خلف الكرة حيث

يقف اللاعب والقدمان متلاعدتان أوسع من الحوض قليلا لأمام ، ثقل الجسم موزع على القدمين

بالتساوي النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة إتباع الكتفين وممدودتان للأمام

مع وضع اليد منقبضة ويزداد انحناء الركبتين الأسفل لحظة التأهب لاستلام الكرة (سحن، صفحة

34).

المرحلة الرئيسية: عند وصول الكرة الملامسة لسطح الساعدين يبدأ اللاعب بفرد أجزاء الجسم

المثبتة الأعلى ، فيبدأ بفرد القدمين فيكون البدء بالقدم الخلفية ثم مفصل الركبة ويتبعه مفصل الفخذ

والجزء العلوي من الجسم للأمام وللأعلى م يتحرك الذراعان من مفصل الكتفين مع ثبات الذراعين

مفرودين دون اشتراكهما الفعلي وذلك أثناء فرد الجذع وفي لحظة استلام الكرة على بعد اللاعب من

الشبكة كلما كان اللاعب قريب من الشبكة كلما زاد ارتفاع الذراعان الأعلى وتلعب الكرة بأكبر

سطح ممكن للساعدين ويعتمد فرد أجزاء الجسم على قوة واتجاه والمسافة المراد تمرير الكرة إليها.

المرحلة الختامية: يستمر اللاعب في فرد جميع أجزاء الجسم إلى أن يصل إلى الوقوف على الأصابع والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد (سحن، صفحة 35).

1-4-1-2-3. التمرير: يعتبر من أهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وأكثرها استخدامها

خلال اللعب والتي يمكن استخدامها في الهجوم واستغلالها كإحدى طرق الهجوم المباشر أو غير المباشر أو كوسيلة دفاعية فالتمرير باليد الواحدة أو باليدين معا على مستوى منخفض أو في وضعية وقوف أو من وضعية ارتقاء أو من وضعية أخرى، يعتبر إحدى الحلقات الهامة للعب كما تؤثر على هذا الأخير ، فإن عدم إتقانها لا يستطيع المتعلم من توجيه الكرة للزميل بصورة صحيحة أو القيام بعملية الإعداد أو اعتراض رميات الإرسال أو الضربات الساحقة ومن أنواع التمرير ما يلي (طه، 1999 ، صفحة 30):

التمرير من الأعلى: هو الأكثر استخداما في اللعب للمسافات القصيرة أو المتوسطة الطويلة أو في

عملية الإعداد أو استقبال الكرات القوية السريعة ومن بين أنواع التمرير من الأعلى.

التمرير من الأعلى إلى الأمام: يؤدي بتقديم إحدى القدمين على الأخرى بمسافة صغيرة بينما تثنى

الركبتين قليلا ويميل الجذع إلى الأمام باتزان وتثنى الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم

أما اليدين فتكونان متجاورتين أمام الصدر والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء بحيث تكونان شكلا كرويا

أوسع قليلا عن الكرة وعند وصول الكرة إلى ارتفاع قريب من مستوى الرأس تتحرك اليدين إلى الأعلى

قليلا لاستقبال الكرة، وعند ملامستها للأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لتوجيهها

بين الركبتين، الجذع والذراعين مع ملاحظة استمرار حركة الذراعين خلف الكرة لإعطائها القوة المطلوبة.

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

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

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

1-4-2-4-1. السحق: إن الهدف من إجادة التمرير الإعداد بمختلف الطرق والوسائل هو تهيئة الكرة في أحسن وضع ، بحيث يتمكن أحد لاعبي الفريق من أداء الضربة الهجومية فالضربة الساحقة بأنواعها المختلفة سواء الضربة باليد اليمنى أو اليسرى في الاتجاه الأمامي أو الجانب الأيسر أو الأيمن يظهر بوضوح عنصر القوة الهجومية بل أنها كثيرا ما تقيس قوة ومستوى الفريق في الهجوم ومن أسهل

أنواع الضربات الساحقة والأكثر استخداما عند المبتدئين هي الضربة الساحقة الأمامية التي يكون

عند أدائها في خط مستقيم مع خط جرى المتعلم الضارب ، وتمثل حركات الضربة الساحقة

الأمامية على خطوات متتالية عند أدائها فهي:

■ الإقتراب.

■ الإرتقاء.

■ الضرب.

■ الهبوط.

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

مباشرا في خطط الهجوم لما يجمله من خصوصيات تكتيكية وتكتيكية ، وباتخاذ طابعان هجومي

ودفاعي يسمح بإيقاف الضربة الساحقة على مستوى الشبكة وإرجاعها إلى منطقة الخصم أو الحد

من قوتها إن فعالية عملية الصد على عدد اللاعبين المشاركين في هذه العملية ومدى قدراته على

الارتقاء الجيد وسرعة رد الفعل وكذا الخبرة التكتيكية ، فالصد عبارة عن عملية تتم بمواجهة الشبكة

وقريبا منها، يقوم بها لاعب أو لاعبين أو ثلاثة عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين

عاليا والى الأمام قليلا بحيث يتكون حائط يقابل اتجاه الكرة عند أداء العملية (عملية الضربة

الساحقة) من قبل الفريق المضاد (طه، 1999 ، صفحة 40).

2-5. الإعداد الخططي في الكرة الطائرة:

2-5-1. الخطة:

هي عمل جماعي يظهر فيه تعاون الفريق وروح الجماعة ومدى الارتباط والتفاهم بين جميع اللاعبين للوصول بالفريق إلى أفضل النتائج، وإن لعبة الكرة الطائرة في اللعبة الجماعية الوحيدة التي يرتبط بها الهجوم والدفاع ارتباطا وثيقا الدرجة لا يمكن أن تفصل بينهما.

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

خطط فردية : وتتمثل في اختيار واستخدام مختلف المهارات الحركية الأساسية

خطط جماعية: وتنقسم إلى:

■ خطط مجموعة محددة من لاعبي الفريق.

■ خطط الفريق بأكمله

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

■ سهولة تنفيذها.

■ مرونتها.

■ ضمان موازنتها بين الهجوم والدفاع.

■ التوزيع العادل لقوة الفريق .

■ إمكانية سرعة الانتقال من الهجوم للدفاع وبالعكس

2-6. خطط اللعب بالكرة الطائرة أسلوب التعليم الخططي:

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

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

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

كل منها في الأخرى وتتأثر بها:

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

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

المباريات نظرا لأن المعارف النظرية التي يكتسبها اللاعب والتي تجدد صداها في التطبيق العملي في المباراة

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

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

المرحلة الأولى: شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية.

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

عائق كل لاعب.

المرحلة الثالثة: التحليل الوافي لكل مرحلة من مراحل اللعب، مع توجيه النظر الأهم الأخطاء التي يجرى حدوثها أو تلك الأخطاء التي ارتكبها بعض الزملاء أو المنافسين.

المرحلة الرابعة: معالجة بعض المواقف الخطئية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها. وينبغي مراعاة تشكيل عملية الشرح والوصف بصورة تتسم بالوضوح والتشويق ، ولذا يحسن استخدام النماذج المختلفة للملعب واللاعبين واللوحات والأفلام والرسومات البيانية و غيرها من الوسائل المعينة التي تصبغ عملية التعلم بالصبغة المحببة إلى النفس ، كما ينبغي مراعاة الاشتراك الإيجابي للاعب في المناقشات.

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

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

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

خلاصة الفصل:

لقد أصبحت الألعاب الرياضية حالياً تتميز بالخصوصية التنافسية وحيث ان الكرة الطائرة إحدى الألعاب التي تتميز بالأداء الحركي المتغير وتتطلب القدرة على التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في المباراة، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها والذي من شأنه أن يؤثر في الأداء المهاري والخططي للاعب ومن ثم في نتيجة المباراة، ولذلك وجب على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسماة الدفاعية للاعب الكرة الطائرة حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهاري.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل منهجية البحث وهذا من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، و بعد دراستنا للإطار النظري ارتأينا أن نحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية بغية إعطائه منهجا علميا، عن طريق تفرغ استمارتي اللاعبين والمدربين وتحليل الجداول الإحصائية

1 1. منهج البحث:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و إعطاء شرح لكل جانب، تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات و تحليلها لتدعيم الجانب النظري و تأكيده و في هذا الفصل سنعرض الإجراءات التي اتبعناها و ذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة الجغرافي و البشري و الزمني، بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات التي تتمثل في استمارة الاستبيان حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو نفيها لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموما.

1 2. مجتمع و عينة البحث:

يتمثل مجتمع بحثنا في مدربي ولاعي بعض لبعض نوادي كرة الطائرة مدينتي مستغانم و آرزيو.

عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في مدربي ولاعي بعض لبعض نوادي كرة الطائرة مدينتي مستغانم و آرزيو ، و تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي حيث بلغ عدد المدربين 10 مدربا، و 50 لاعبا أكابر لأندية كرة الطائرة الجهوية والولائية، والجدول الموالي يوضح توزيع عينة البحث.

الجانب التطبيقي الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته

لاعبين	مدربين	
19	04	جمعية النجم الرياضية لبلدية حاسي مماش (مستغانم)
16	03	الجمعية الرياضية -رائد أولمبي آرزيو (وهران)
15	03	الرائد الرياضي لبطيوة (وهران)
50	10	المجموع

1 3. مجالات البحث

المكاني: تمت الدراسة وتوزيع الإستمارات الإستبائية للقاعات والملاعب التابعة للفرق والنوادي الرياضية لكرة الطائرة لمدينتي مستغانم و آرزيو..

الزماني: امتدت الدراسة خلال فترة الأربعة أشهر أربعة أشهر من بداية شهر فبراير 2021 إلى غاية نهاية شهر جوان 2021.

1 4. أدوات البحث:

تم إعداد إستمارتين إحداهما للاعبين وأخرى للمدربين و احتواتا كليهما على نوع واحد من الأسئلة وهو استبيان مغلق، وتنحصر فيها الإجابة بنعم أولا وقد تضاف إليه مجموعة من الاختيارات ك: ناذرا، نوعا ما، أحيانا ... إلى غير ذلك.

و تكونت إستمارة اللاعب من 20 سؤالاً و تم تقسيمها إلى 03 محاور على الشكل التالي:

المحور الأول: واقع التحضير النفسي في النوادي الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة:

المحور الثاني: دور التحضير النفسي في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة

المحور الثالث: دور التحضير النفسي في تحقيق النتائج الإيجابية

و تكونت إستمارة المدربين من 20 سؤالاً أيضاً و تم تقسيمها إلى نفس المحاور

1 5. الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراسة حول موضوع دور التحضير النفسي لتحقيق الأداء الرياضي أثناء المنافسة في كرة الطائرة توجهنا إلى بعض أندية مدينتي آرزيو ومستغانم، واتصلنا بمدربين ولاعبين من أجل الوقوف على أثر التحضيل النفسي أثناء المنافسات على مستوى أداء اللاعبين. و ثم من خلال هذه الدراسة تم تقديم استبيان المدربين واللاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

1 6. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

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

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

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج

باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدمت الطالبان الباحثتان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة

تطبيقه" (معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس

قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن،

نفس التوقيت، نفس الالعبات)

• الصدق:

الجانب التطبيقي الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

- حساب معامل الثبات:

- معامل الثبات و الصدق الاستبيان:

الجدول رقم (01): يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان.

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر. جدولية
المحور الأول	10	09	0.05	0,98	0,99	0,602
المحور الثاني				0,97	0,98	
المحور الثالث				0,95	0,96	

ن=10

قيمة "ر" الجدولية 0,602 عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة ر الجدولية بلغت 0.602 عند مستوى الدلالة 0.05 بينما تراوحت قيم معامل الثبات بين 0.95 و 0.98 أما قيم معامل الصدق فكانت محصورة بين 0.96 كأدنى قيمة و 0.99 كأعلى قيمة و هي قيم تدل على صدق و ثبات عاليين.

1 7. الدراسة الإحصائية:

الجانب التطبيقي الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته

حتى تتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الإستمارة استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل

الإجابات إلى أرقام و نسب مئوية وكذلك K^2 وهذا بإتباع القوانين التالية:

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

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

1 8. صعوبات البحث:

خلال بحثنا هذا وجد الباحثان عدة صعوبات مشاكل تم تلخيصها فيما يلي:

- المشاكل المادية نتيجة التنقل الدائم بين مقرات الفرق والنوادي.
- عدم إحترام الوقت من قبل اللاعبين والمدربين بصفة شبه دائمة.
- عدم كفاءة بعض اللاعبين والمدربين نتيجة عدم انتماء أنديةهم لفرق تنشط في الأقسام الأولى.
- قلة المراجع وصعوبة إيجادها.

خلاصة:

للوصول إلى نتائج مرضية، وجب علينا ضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس الفرضيات التي تم وضعها والتي كان علينا الوصول إليها. وقد اعتمد الباحثان على جمع بيانات الإستمارتين الإستبانييتين للحصول مجموعة من النتائج والتي سيتم تحليلها ومناقشتها في الفصل التالي.

الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

2-1. عرض و تحليل النتائج:

2-1-1. عرض و تحليل نتائج إستمارة المدربين:

الجدول رقم (02) يمثل توزيع عينة البحث حسب متغيرات السن، الشهادة والشعبة

المتغيرات	التكرار	النسبة (%)
السن	أقل من 30 سنة	50.00
	من 31 إلى 40 سنة	40.00
	أكثر من 40 سنة	10.00
الشهادة	شهادة تدريبية	20.00
	شهادة جامعية	80.00
	بدون شهادة	00.00
سنوات الخبرة	أقل من 05 سنوات	40.00
	من 05 إلى 10 سنوات	20.00
	أكثر من 10 سنوات	40.00

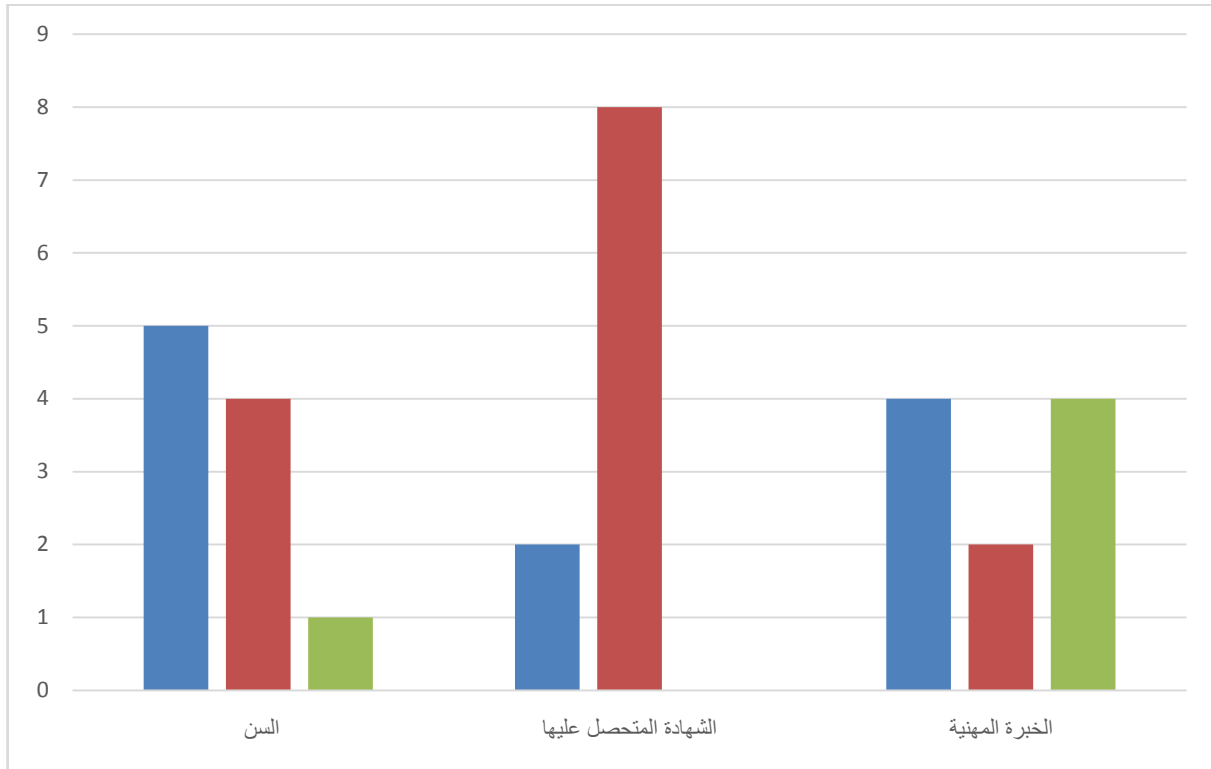
من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أنه وبالنسبة لمتغير السن بلغت نسبة الذين لا تتجاوز أعمارهم الـ 30 سنة 50% من إجمالي العينة أما من تتراوح أعمارهم بين 31 و 40 سنة فبلغت نسبتهم 40%، ومن يفوق سنهم الـ 40 سنة بلغ عددهم مدربا واحدا بنسبة قدرت بـ 10%.

أما فيما يخص متغير الشهادة فقد بلغ عدد المدربين الذين يمتلكون شهادة جامعية 08 مدربين ما يمثل 80% من إجمالي عينة البحث، ومدربين اثنين حائزان على شهادة تدريبية، أما من لا يمتلكون أي شهادة فكانت نسبتهم معدومة.

وفيما يتعلق بسنوات الخبرة فقد بلغت أعلى نسبة لمن تقل سنوات خبرتهم عن 05 سنوات ولمن تفوق سنوات خبرتهم الـ 10 سنوات بالتساوي حيث بلغت النسبة 40%، أما من تتراوح سنوات خبرتهم بين 05 و 10 سنوات فقد بلغت 20%.

ومنه نستنتج أن عينة البحث أغلبها من صنف الشباب و تتمتع بالكفاءة اللازمة و سنوات خبرة كافية

الشكل رقم (01): يمثل توزيع عينة البحث حسب متغيرات السن والشهادة والخبرة



المحور الأول: واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة

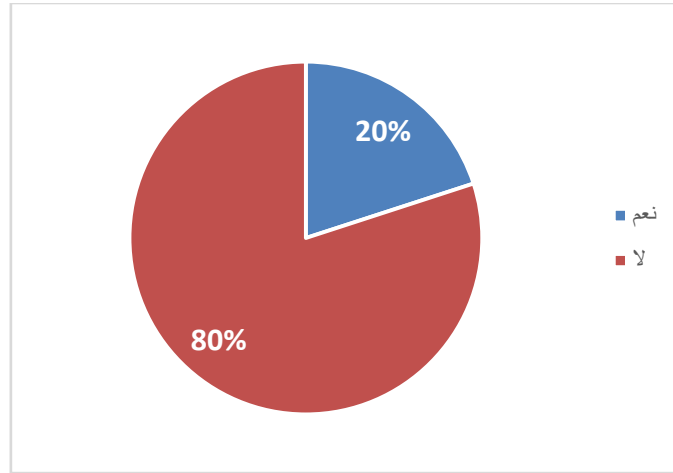
الجدول رقم (03): يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (01):

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	3.60	20.00	02	نعم
			80.00	08	لا
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن (02) مدرين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 20% من إجمالي عينة البحث، و 08 مدرين أجابوا بلا بنسبة بلغت 80%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.60 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن أغلب أندية كرة الطائرة لا تتوفر على أخصائي نفسي

الشكل رقم (02): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03)



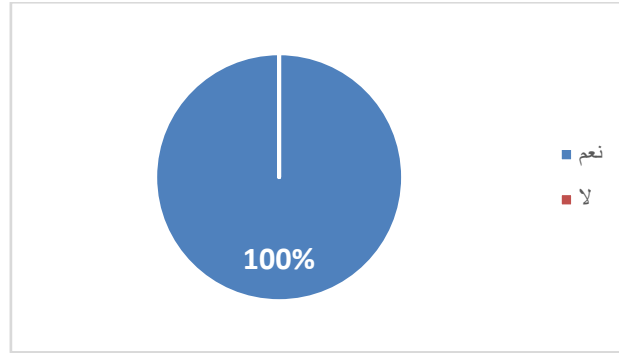
الجدول رقم (04): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (1-1):

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
			100	08	نعم
دال	3.84	10.00	00.00	00	لا
			100	08	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 08 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 100% من إجمالي عينة البحث، و لا مدرباً أجاب بلا بنسبة معدومة، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 10.00 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أنه في حالة عدم وجود المحضر النفسي يقوم المدرب بدور المحضر النفسي

الشكل رقم (03): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04)



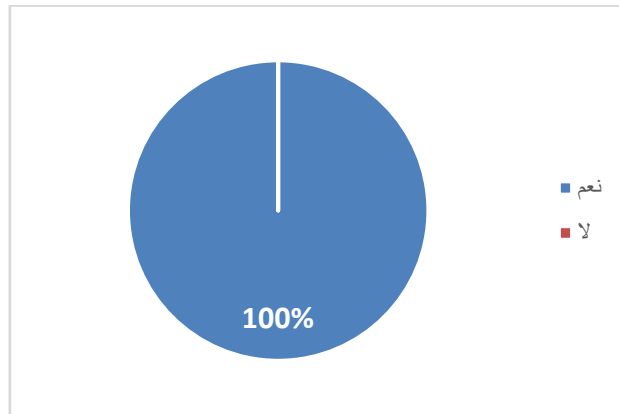
الجدول رقم (05): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (1-2):

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	1.60	30.00	03	فردية
			70.00	07	جماعية
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 03 مدربين أجابوا بـ "فردية" بنسبة بلغت 30% من إجمالي عينة البحث، و 07 مدربين أجابوا بلا بنسبة بلغت 70%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.60 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن أغلب جلسات التحضير النفسي تكون جماعية لا فردية.

الشكل رقم (04): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05)



- أجوبة المدربين حول السؤال رقم (1-3):
- ما هي الجوانب التي يمسهها المحضر النفسي خلال جلساته النفسية:
 - تمحورت أجوبة المدربين حول بعض الجوانب التي يمكن حصرها في النقاط التالية:
 - التقليل من الضغوط النفسية كالقلق والتوتر والإحباط والخوف من الفشل.
 - تعزيز المهارات النفسية كالقدرة على الاسترخاء والتركيز والقدرة على التصور.
 - تنمية مهارات الثقة بالنفس والدافعية نحو الإنجاز والتفوق.

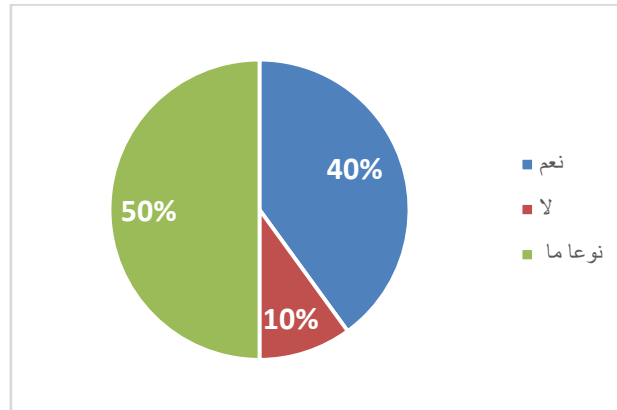
الجدول رقم (06): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (02):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	2.60	40.00	04	نعم
			10.00	01	لا
			50.00	05	نوعا ما
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 04 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 40% من إجمالي عينة البحث، ومدربا واحدا أجاب بلا بنسبة بلغت 10%، أما من أجابوا بـ "نوعا ما" فقد بلغت نسبتهم 50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 2.60 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن ليس كل المدربين لديهم مستوى معرفي شامل حول التحضير النفسي

الشكل رقم (05): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06)



الجدول رقم (07): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (03):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	3.20	20.00	02	نعم
			20.00	02	لا
			60.00	06	أحيانا
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن (02) مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 20% من إجمالي

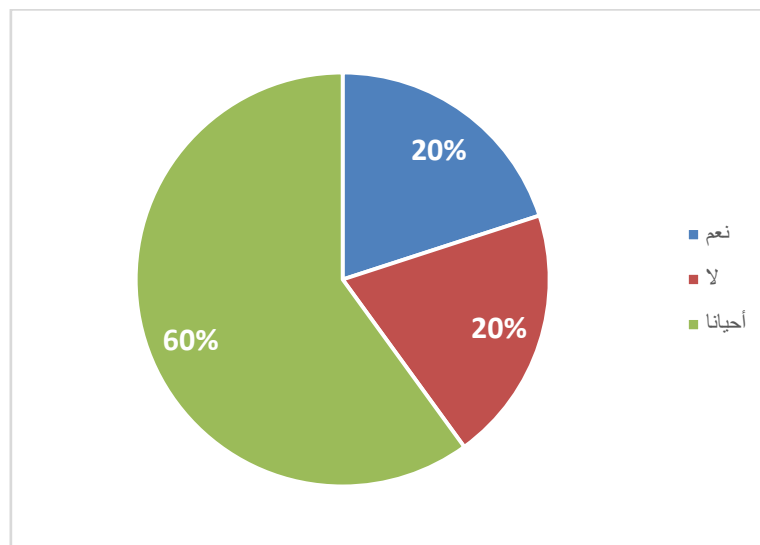
عينة البحث، و مدربين إثنين أجابوا بلا بنسبة بلغت 20%، وأجاب 06 مدربين بـ "أحيانا" بنسبة بلغت

60%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.20 و هي أصغر من قيمة كا²

الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين لا يقومون بملتقيات و تريضات خاصة بالتحضير النفسي.

الشكل رقم (06): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07)



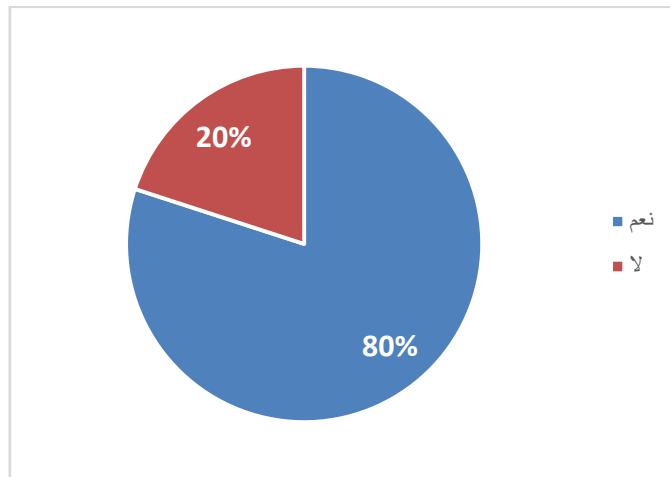
الجدول رقم (08): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (04):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	3.60	80.00	08	نعم
			20.00	02	لا
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 08 مدربين أجابوا بـ "فردية" بنسبة بلغت 80% من إجمالي عينة البحث، و (02) مدربين أجابوا بلا بنسبة بلغت 20%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.60 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن نسبة قليلة من المدربين لا يدركون أهمية التحضير النفسي مقارنة بالتحضير البدني و المهاري

الشكل رقم (07): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08)



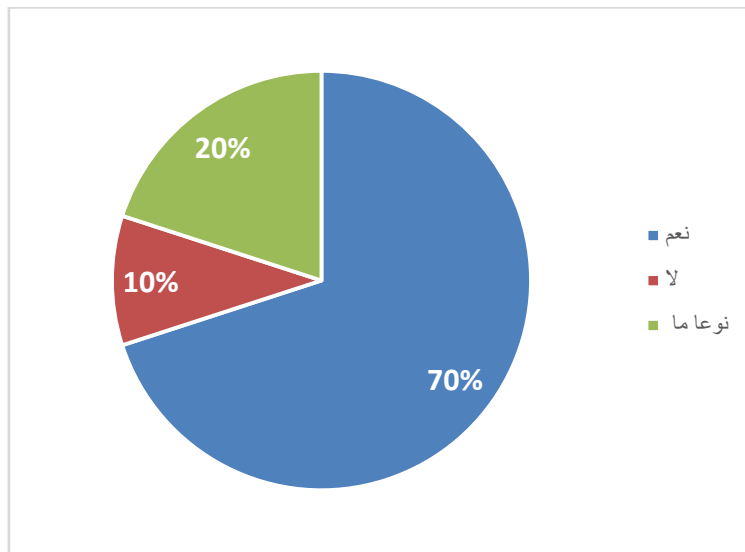
الجدول رقم (09): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (05):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	3.26	70.00	07	نعم
			10.00	01	لا
			20.00	02	نوعا ما
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 07 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 70% من إجمالي عينة البحث، و مدريا واحدا أجاب بلا بنسبة بلغت 10%، وأجاب مدربين (02) ب "أحيانا" بنسبة بلغت 20%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.26 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن نسبة قليلة من المدربين لا يدركون قيمة التحضير النفسي في الارتقاء بأداء اللاعب.

الشكل رقم (08): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09)



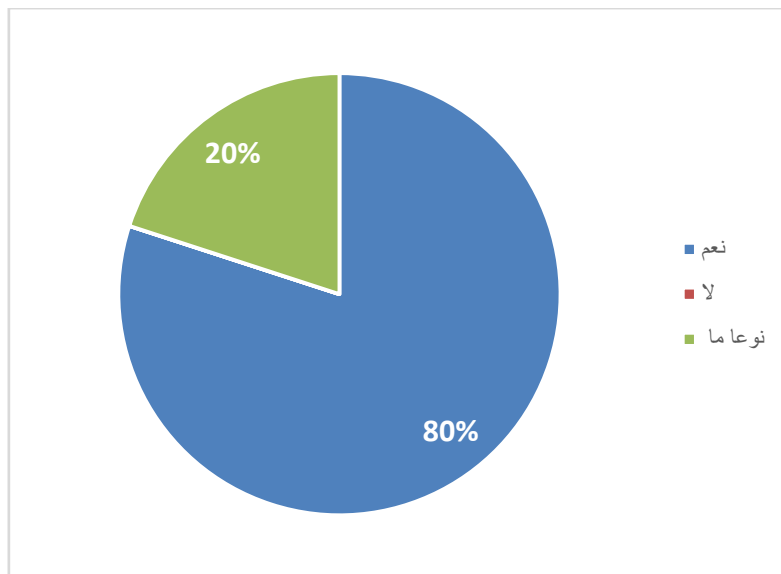
الجدول رقم (10): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (06):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	10.41	80.00	08	نعم
			00.00	00	لا
			20.00	02	أحيانا
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 08 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 80% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 06 مدربين بـ "أحيانا" بنسبة بلغت 20%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 10.41 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن معظم المدربين يدركون أثر إهمال التحضير النفسي على أداء اللاعبين.

الشكل رقم (09): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10)



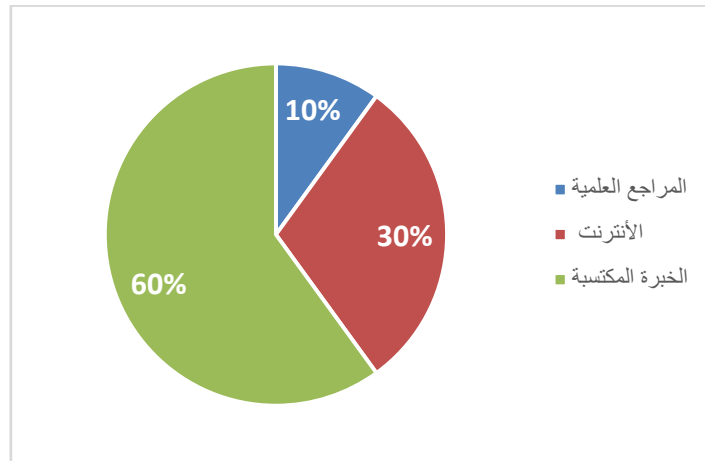
الجدول رقم (11): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (07):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	3.80	10.00	01	المراجع العلمية
			30.00	03	الإنترنت
			60.00	06	الخبرة المكتسبة
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن مدربا واحدا أجاب بـ "المراجع العلمية" بنسبة بلغت 10 % من إجمالي عينة البحث، و 03 مدربين أجابوا بـ "الإنترنت" بنسبة بلغت 30%، وأجاب 06 مدربين بـ "الخبرة المكتسبة" بنسبة بلغت 60%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.80 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن معظم المدربين يعتمدون على الخبرة المكتسبة في تحضير اللاعبين نفسيا و يهملون الكتب و المراجع العلمية.

الشكل رقم (10): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11)



المحور الثاني: دور التحضير النفسي في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة

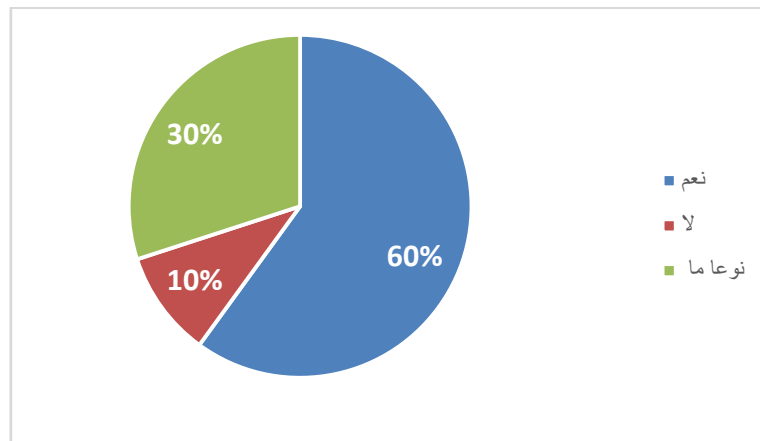
الجدول رقم (12): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (01):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	3.80	60.00	06	نعم
			10.00	01	لا
			30.00	03	نوعا ما
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 06 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 60% من إجمالي عينة البحث، و مدريا واحدا أجاب بلا بنسبة بلغت 10%، وأجاب 03 مدربين بـ "نوعا ما" بنسبة بلغت 30%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.80 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن معظم المدربين يقرون بأن التحضير النفسي يساعد على تنمية الثقة بالنفس عند اللاعبين

الشكل رقم (11): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (12)



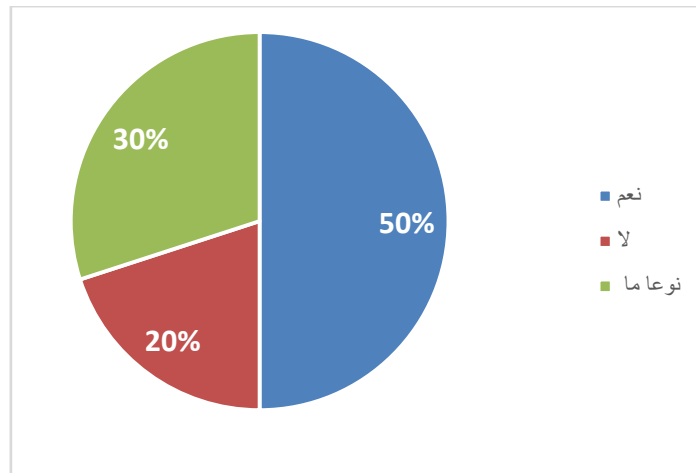
الجدول رقم (13): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (02):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	1.40	50.00	05	نعم
			20.00	02	لا
			30.00	03	نوعا ما
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 05 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 50% من إجمالي عينة البحث، و مدربين إثنين أجابا بلا بنسبة بلغت 20%، وأجاب 03 مدربين بـ "نوعا ما" بنسبة بلغت 30%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.40 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن بعض المدربين يجهلون أن التحضير النفسي يساعد على تنمية تركيز الانتباه عند اللاعبين.

الشكل رقم (12): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13)



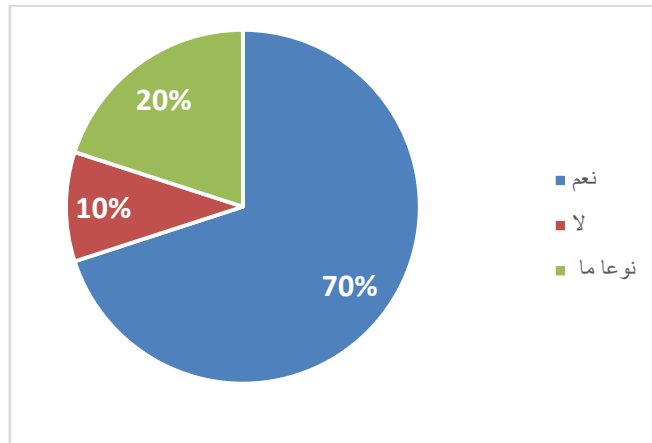
الجدول رقم (14): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (03):

مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	6.20	70.00	07	نعم
			10.00	01	لا
			20.00	02	نوعا ما
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 07 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 70% من إجمالي عينة البحث، و مدريا واحدا أجاب بلا بنسبة بلغت 10%، وأجاب 02 مدربين إثنين بـ "نوعا ما" بنسبة بلغت 20%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك² المحسوبة 6.20 و هي أكبر من قيمة ك² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن المدربين يدركون أن التحضير النفسي يساعد على تنمية الروح المعنوية لدى الفريق في المباريات.

الشكل رقم (13): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (14)



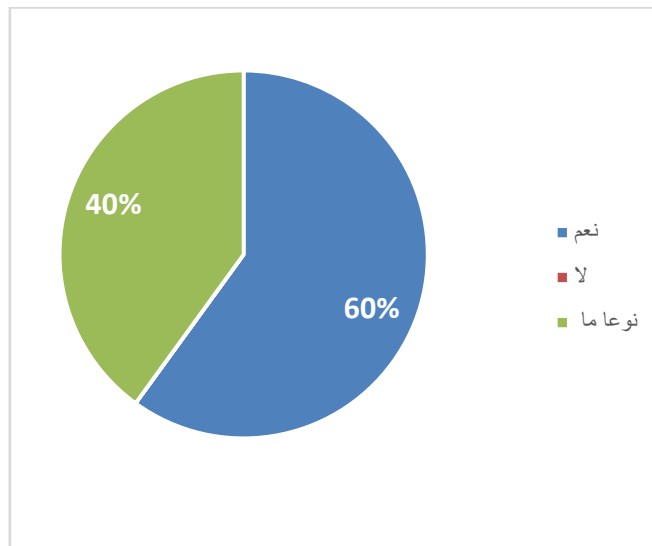
الجدول رقم (15): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (04):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	5.60	60.00	06	نعم
			00.00	00	لا
			40.00	04	نوعا ما
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 06 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 60% من إجمالي عينة البحث، ولامدربا أجاب بلا بنسبة معدومة، وأجاب 04 مدربين "نوعا ما" بنسبة بلغت 40%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 5.60 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن بعض المدربين لا يدركون قيمة التحضير النفسي في تحقيق الفوز و التغلب على الهزيمة.

الشكل رقم (15): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (16)



الجدول رقم (16): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (05):

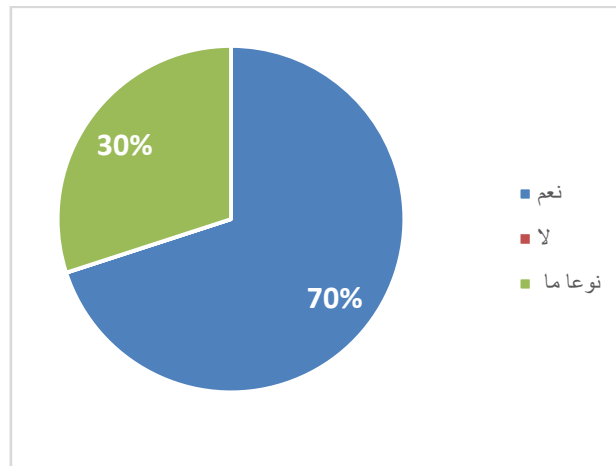
مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	7.40	70.00	07	نعم
			00.00	00	لا
			30.00	03	نوعا ما
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 07 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 70% من إجمالي عينة البحث، و مدريا واحدا أجاب بلا بنسبة بلغت 10%، وأجاب 02 مدربين إثنين بـ "نوعا ما" بنسبة بلغت 20%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.40 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن المدربين يدركون أن التحضير النفسي يساعد على ثبات الذات في الإنفعالات النفسية

لدى اللاعبين

الشكل رقم (15): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (16)



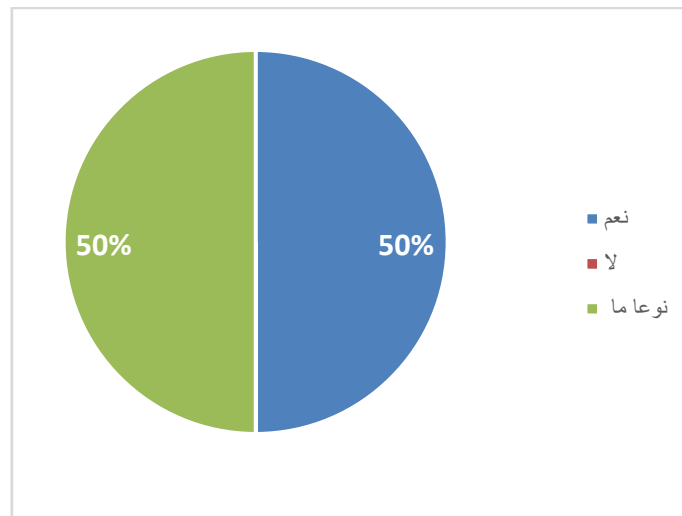
الجدول رقم (17): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (06):

مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	5.01	50.00	05	نعم
			00.00	00	لا
			50.00	05	نوعا ما
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 05 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 50% من إجمالي عينة البحث، و لمدربا أجاب بلا بنسبة معدومة، وأجاب 05 مدربين "نوعا ما" بنسبة بلغت 50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك² المحسوبة 5.01 و هي أصغر من قيمة ك² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن بعض المدربين لا يدركون أن التحضير النفسي ينميصفة الدفاعية لدى اللاعبين.

الشكل رقم (16): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (17)



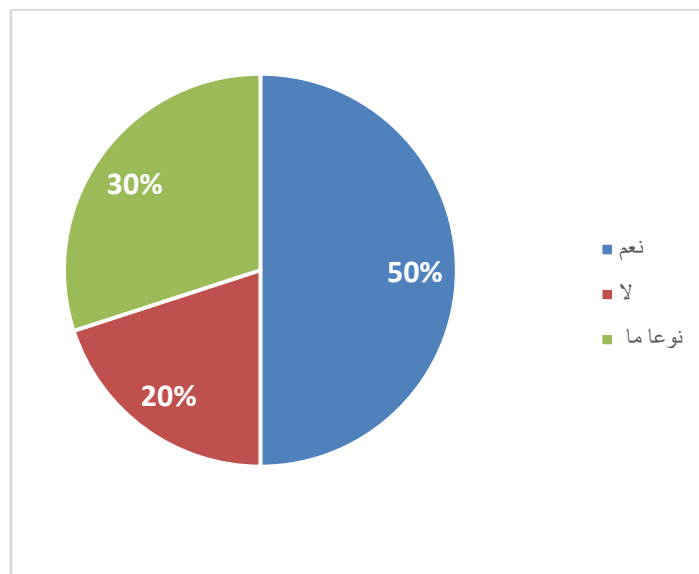
الجدول رقم (18): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (07):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	1.40	50.00	05	نعم
			20.00	02	لا
			30.00	03	نوعا ما
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 05 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 50% من إجمالي عينة البحث، و مدربين إثنين أجابوا بلا بنسبة بلغت 20%، وأجاب 03 مدربين "نوعا ما" بنسبة بلغت 30%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.40 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن بعض المدربين لا يدركون أن التحضير النفسي ينمي روح المسؤولية لدى اللاعبين.

الشكل رقم (17): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (16)



المحور الثالث: دور التحضير النفسي في تحقيق النتائج الإيجابية

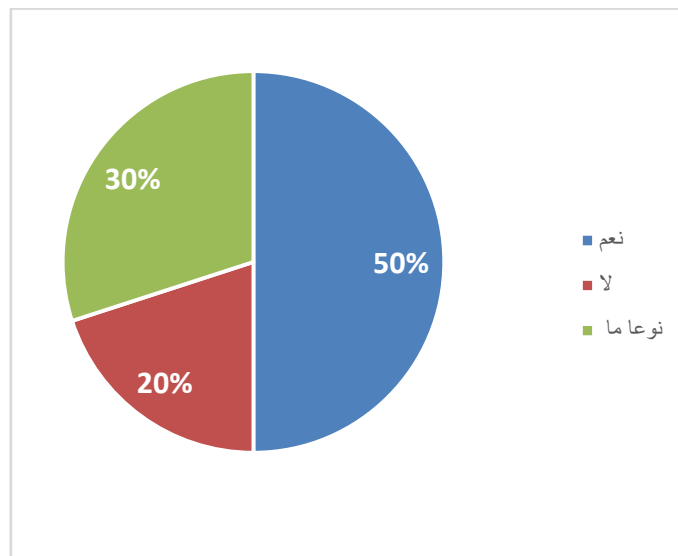
الجدول رقم (19): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (01):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	1.40	50.00	05	نعم
			20.00	02	لا
			30.00	03	نوعا ما
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 05 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 50% من إجمالي عينة البحث، و مدربين إثنين أجابوا بلا بنسبة بلغت 20%، وأجاب 03 مدربين "نوعا ما" بنسبة بلغت 30%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.40 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن بعض المدربين لا يدركون أن إهمال التحضير النفسي يتسبب في النتائج السلبية.

الشكل رقم (18): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (19)



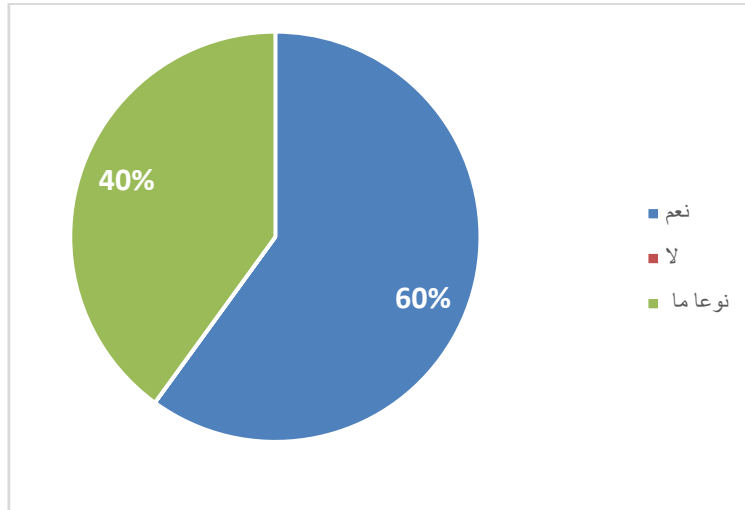
الجدول رقم (20): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (02):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	5.60	60.00	06	نعم
			00.00	00	لا
			40.00	04	نوعا ما
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 06 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 60% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 04 مدربين "نوعا ما" بنسبة بلغت 40%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 5.60 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن بعض المدربين لا يدركون أن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على الاستمتاع أثناء المنافسة.

الشكل رقم (19): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (20)



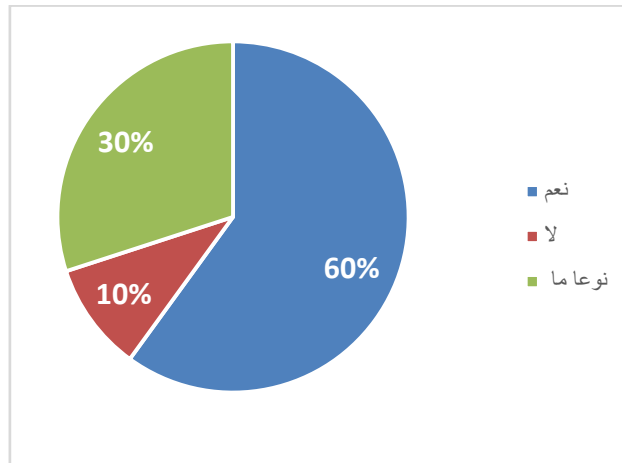
الجدول رقم (21): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (03):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	3.78	60.00	06	نعم
			10.00	01	لا
			30.00	03	نوعا ما
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 06 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 60% من إجمالي عينة البحث، ومدربا واحدا أجابا بلا بنسبة بلغت 10%، وأجاب 03 مدربين "نوعا ما" بنسبة بلغت 30%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.78 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن بعض المدربين لا يدركون أن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على التحكم في الأعصاب أثناء المنافسة.

الشكل رقم (20): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (21)



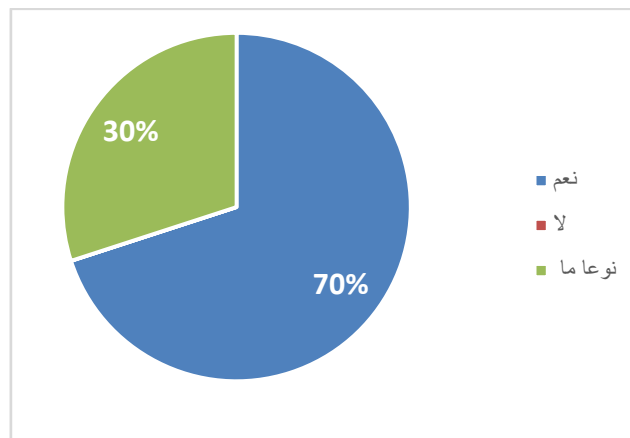
الجدول رقم (22): يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (04):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	7.40	70.00	07	نعم
			00.00	00	لا
			30.00	03	نوعا ما
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 07 مدرسين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 70% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 03 مدرسين "نوعا ما" بنسبة بلغت 30%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.40 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن بعض المدرسين يدركون أن التحضير النفسي يساعد على كبح التوتر و القلق أثناء المباريات.

الشكل رقم (21): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (22)



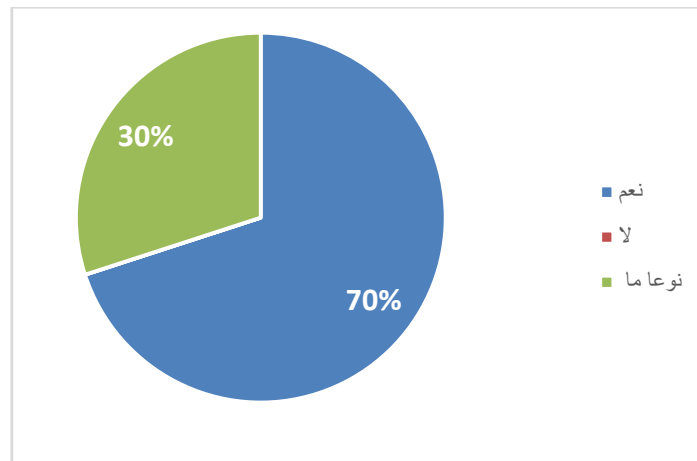
الجدول رقم (23): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (05):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	10.41	80.00	08	نعم
			00.00	00	لا
			20.00	02	نوعا ما
			100	10	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 08 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 80% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 02 مدربين إثنين بـ "نوعا ما" بنسبة بلغت 20%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 10.41 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن معظم المدربين يدركون أن التحضير النفسي يساعد على تقبل الخسارة و تحمل المسؤولية.

الشكل رقم (21): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (22)



2-1-2. عرض وتحليل نتائج استمارة اللاعبين:

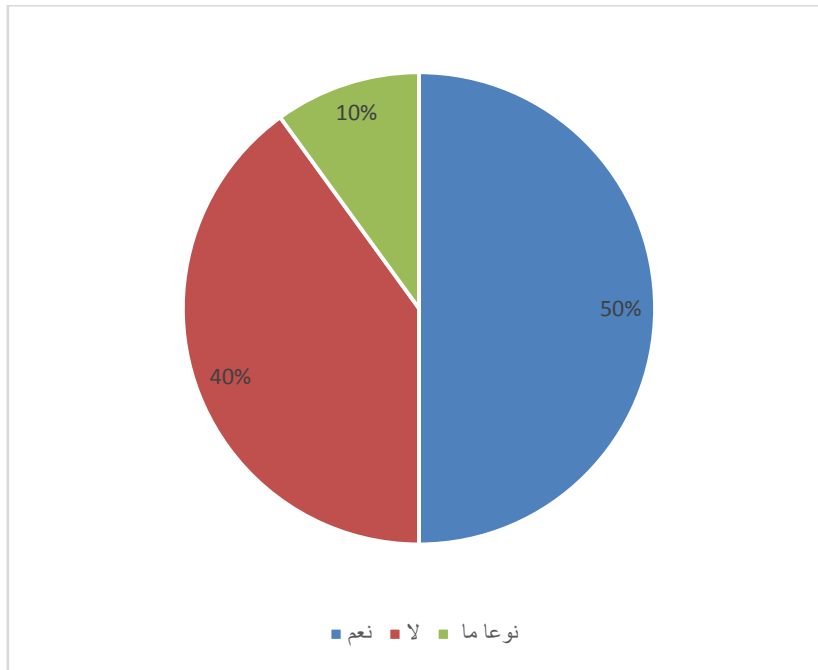
المحور الأول : واقع التحضير النفسي في النوادي الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة.

الجدول رقم (24): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (01):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	1.30	50.00	25	نعم
			40.00	20	لا
			10.00	05	أحيانا
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 25 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 50% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 20 لاعبا بـ "لا" بنسبة بلغت 40%، بينما أجاب 05 لاعبين بأحيانا بنسبة قدرت بـ 10%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.30 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية. ومنه نستنتج أن معظم أندية كرة الطائرة لصنف الأكبر لا تملك أخصائي نفسي في الطاقم التدريبي

الشكل رقم (23): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (24)



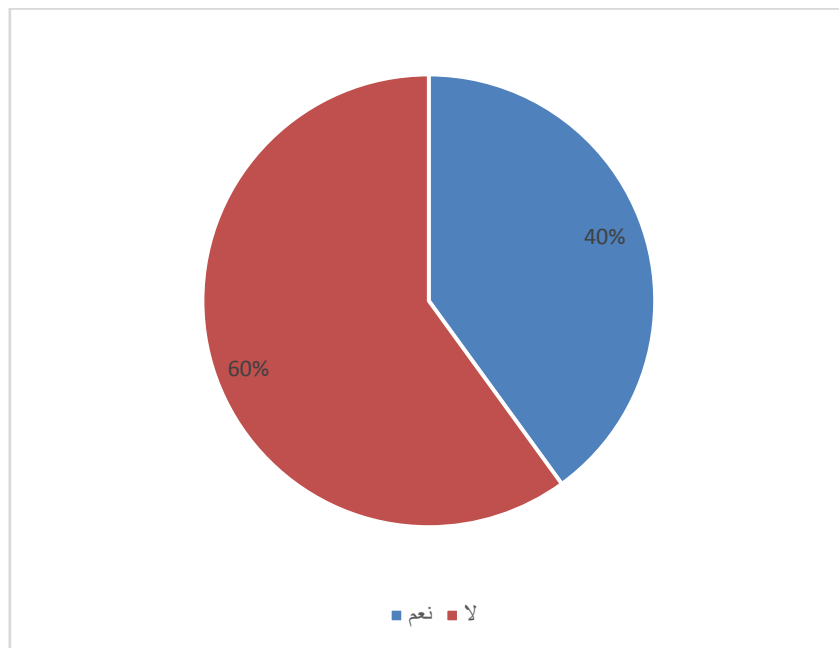
الجدول رقم (25): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (1-01):

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	2.00	20.00	20	حصة واحدة
			60.00	30	أكثر من حصة
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 20 لاعبا أجابوا بـ "حصة واحدة" بنسبة بلغت 20% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 30 لاعبا بـ "أكثر من حصة واحدة" بنسبة بلغت 60%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 2.00 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن معظم أندية كرة الطائرة لسنف الأكابر تقوم بحصة أو حصتين من التحضير النفسي على الأكثر أسبوعيا قبل المنافسة.

الشكل رقم (24): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (25)



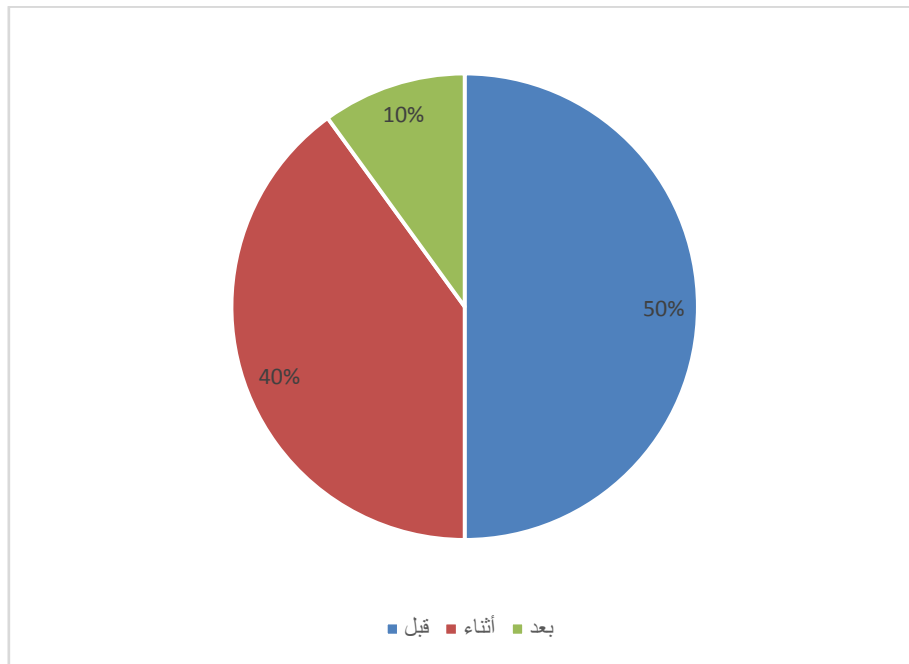
الجدول رقم (26): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (01-2):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	12.90	50.00	25	قبل المنافسة
			40.00	20	أثناء المنافسة
			10.00	05	بعد المنافسة
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 25 لاعبا أجابوا بـ "قبل المنافسة" بنسبة بلغت 50% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 20 لاعبا بـ "أثناء المنافسة" بنسبة بلغت 40%، بينما أجاب 05 لاعبين بـ "بعد المنافسة" بنسبة قدرت بـ 10%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 12.90 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن أندية كرة الطائرة لفرق الأكبر تقوم بجلسات التحضير النفسي قبل المنافسة.

الشكل رقم (25): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (26)



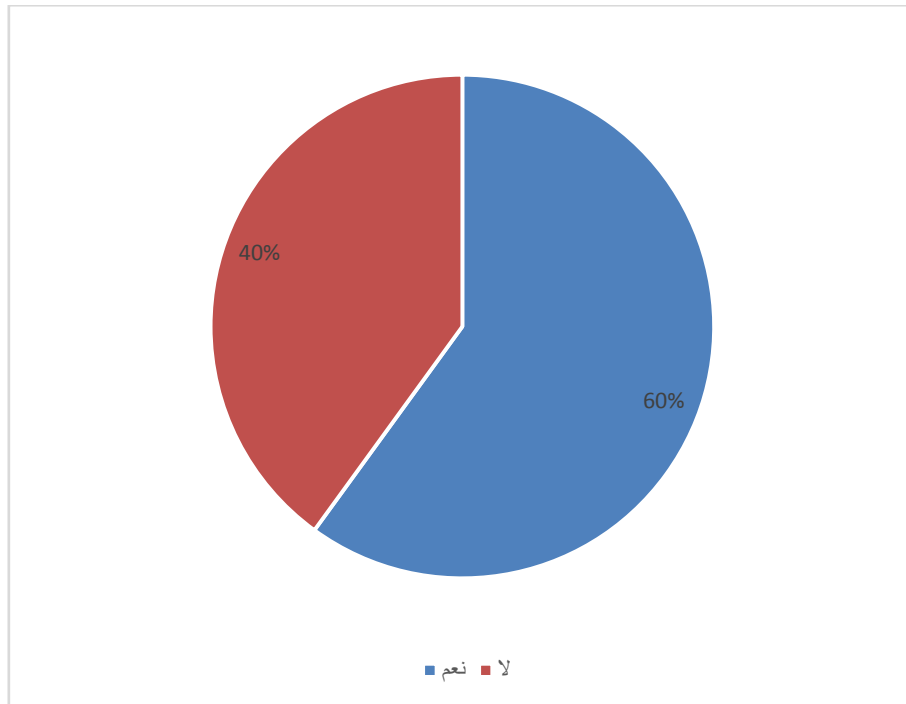
الجدول رقم (27): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (02):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	2.80	60.00	30	نعم
			40.00	20	لا
			00	00	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 60% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 20 لاعبا بـ "لا" بنسبة بلغت 40%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 2.80 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن المستوى المعرفي في التحضير النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة منخفض.

الشكل رقم (26): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (27)



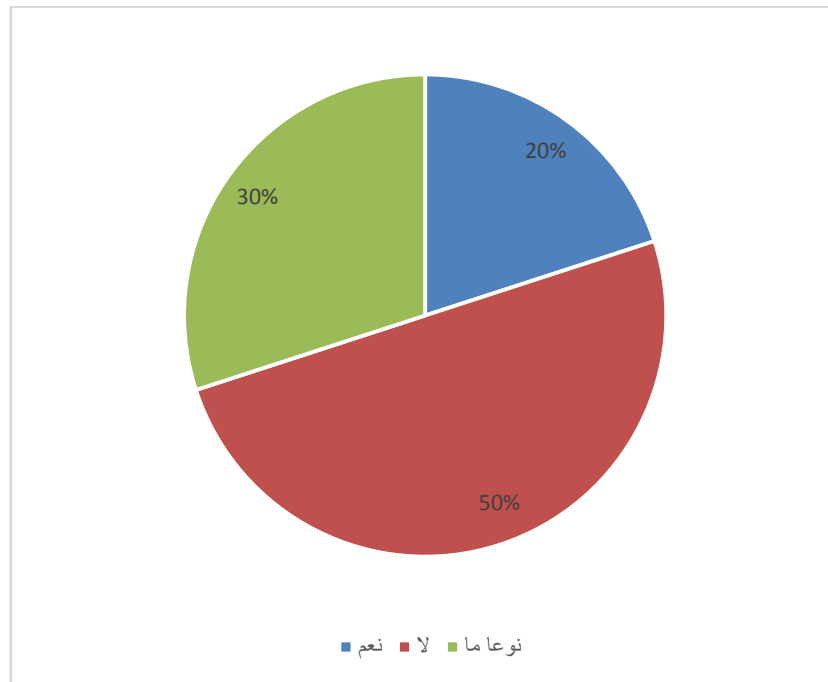
الجدول رقم (28): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (03):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	7.00	20.00	10	نعم
			50.00	25	لا
			30.00	15	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 10 لاعبين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 20% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 25 لاعبا بـ "لا" بنسبة بلغت 50%، بينما أجاب 15 لاعبا بنوعا ما بنسبة قدرت بـ 30%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.00 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بلا.

ومنه نستنتج أن لاعبي كرة الطائرة يعتقدون أن التحضير النفسي أقل أهمية من التحضير البدني و المهاري.

الشكل رقم (27): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (28)



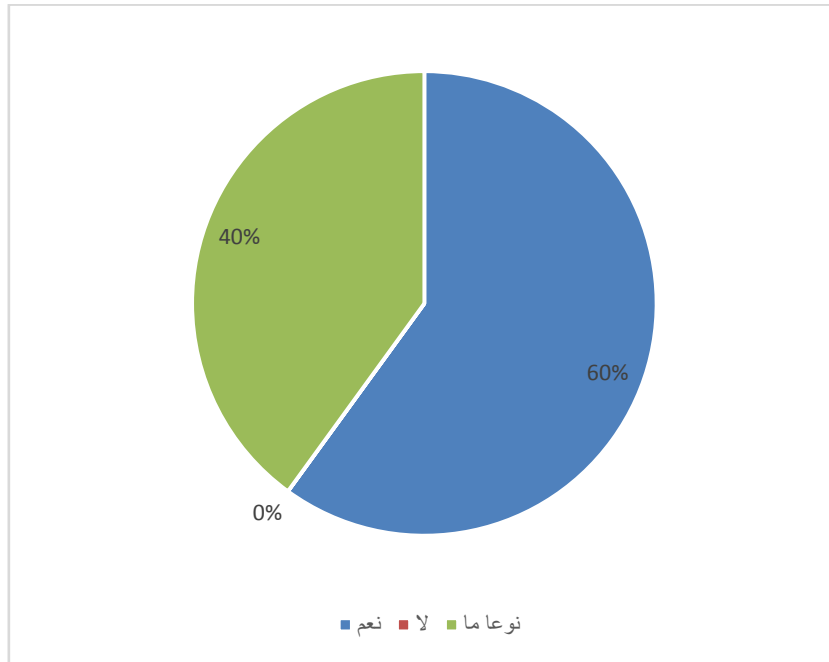
الجدول رقم (29): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (04):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	2.80	60.00	30	نعم
			00.00	00	لا
			40.00	20	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 60% من إجمالي عينة البحث، بينما أجاب 20 لاعبا بنوعا ما بنسبة قدرت بـ 40%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 2.80 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن بعض لاعبي كرة الطائرة لا يدركون بأن التحضير النفسي قبل المنافسة يساعد على الارتقاء في الأداء.

الشكل رقم (28): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (29)



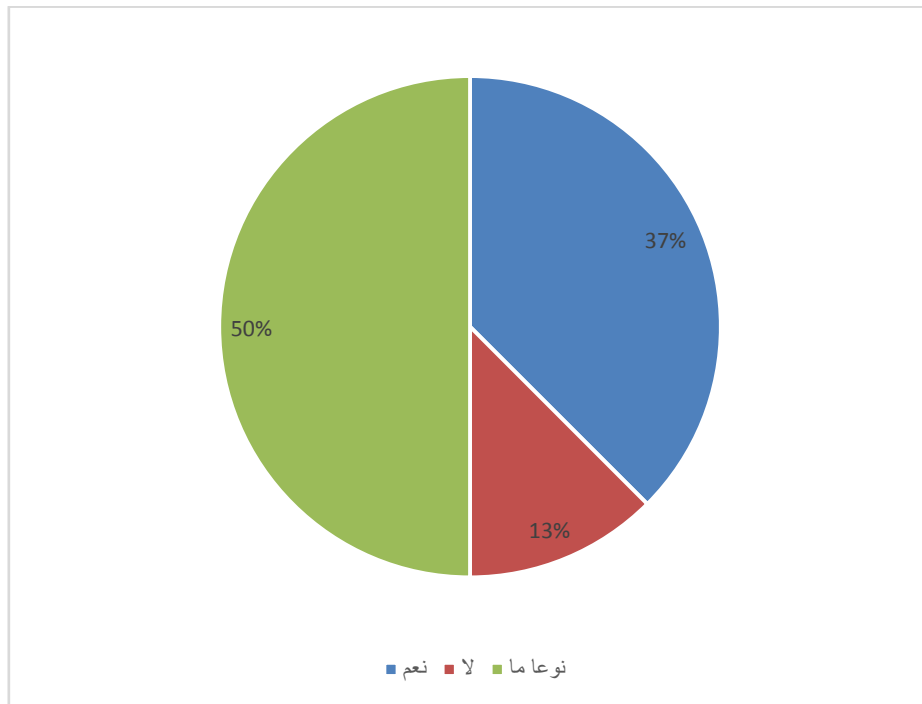
الجدول رقم (30): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (05):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	7.00	30.00	15	نعم
			10.00	05	لا
			60.00	30	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 15 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 30% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 05 لاعبين بـ "لا" بنسبة بلغت 10%، بينما أجاب 30 لاعبا بنوعا ما بنسبة قدرت بـ 60%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.00 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنوعا ما.

ومنه نستنتج اللاعبين لا يدركون أن إهمال التحضير النفسي قبل المنافسة يؤثر على أداء اللاعبين.

الشكل رقم (29): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (30)



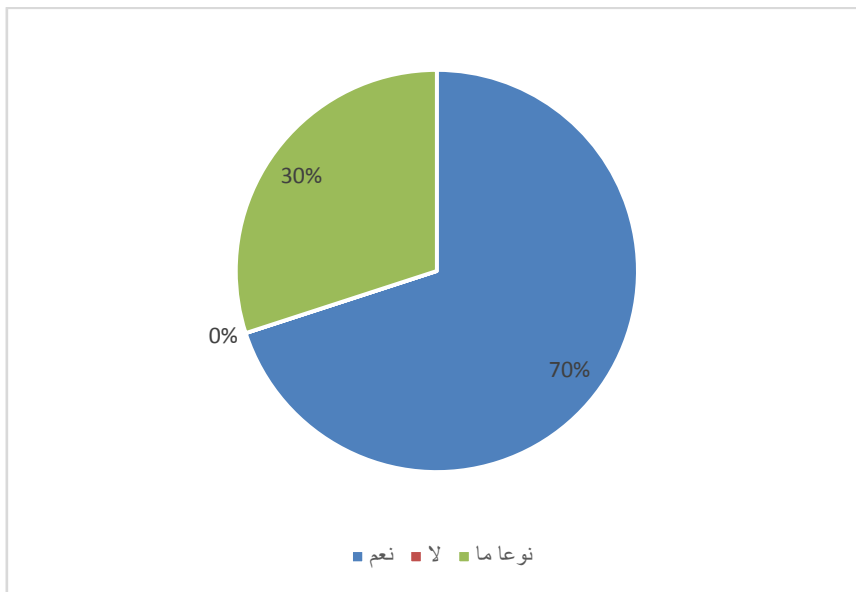
المحور الثاني: دور التحضير النفسي في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة قبل المنافسة
الجدول رقم (31): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (01):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	37.00	70.00	35	نعم
			00.00	00	لا
			30.00	15	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 35 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 70% من إجمالي عينة البحث، بينما أجاب 15 لاعبا بنوعا ما بنسبة قدرت بـ 30%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 37.00 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على تنمية مهارة الثقة بالنفس لديهم

الشكل رقم (30): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (31)



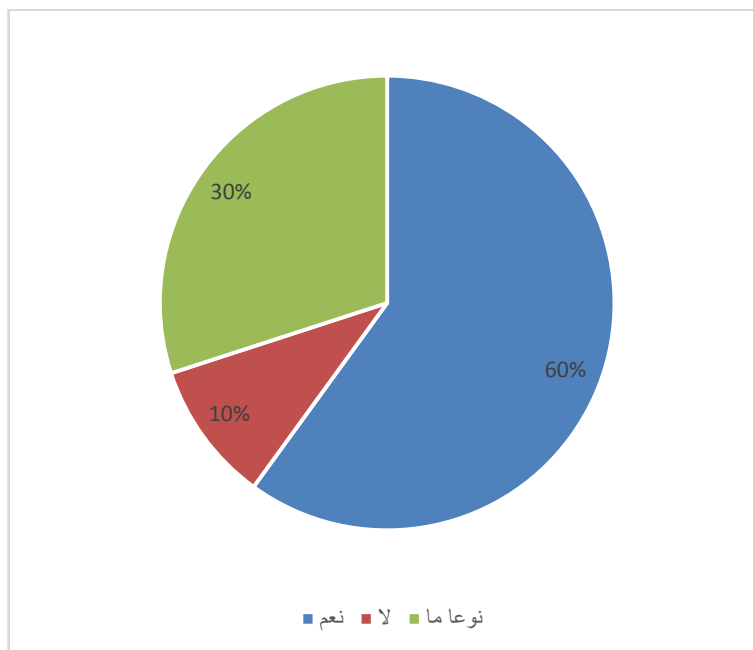
الجدول رقم (32): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (02):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	19.00	60.00	30	نعم
			10.00	05	لا
			30.00	15	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 60% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 05 لاعبين بـ "لا" بنسبة بلغت 05%، بينما أجاب 15 لاعبا بنوعا ما بنسبة قدرت بـ 30%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 19.00 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على تنمية مهارة تركيز الانتباه لديهم.

الشكل رقم (31): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (32)



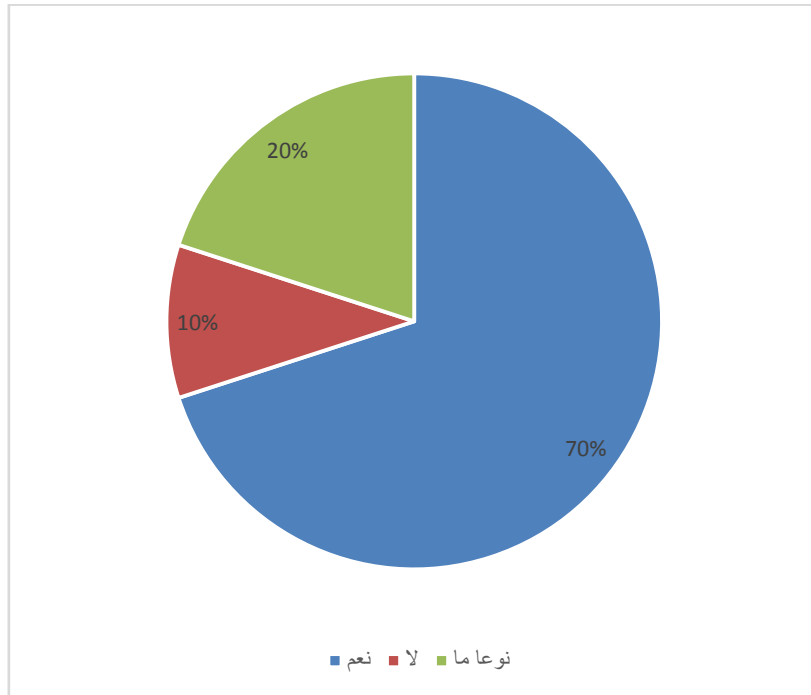
الجدول رقم (33): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (03):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	31.00	70.00	35	نعم
			10.00	05	لا
			20.00	10	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 35 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 70% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 05 لاعبين بـ "لا" بنسبة بلغت 10%، بينما أجاب 10 لاعبين بنوعا ما بنسبة قدرت بـ 20%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 31.00 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على تنمية الروح المعنوية للفريق.

الشكل رقم (32): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (33)



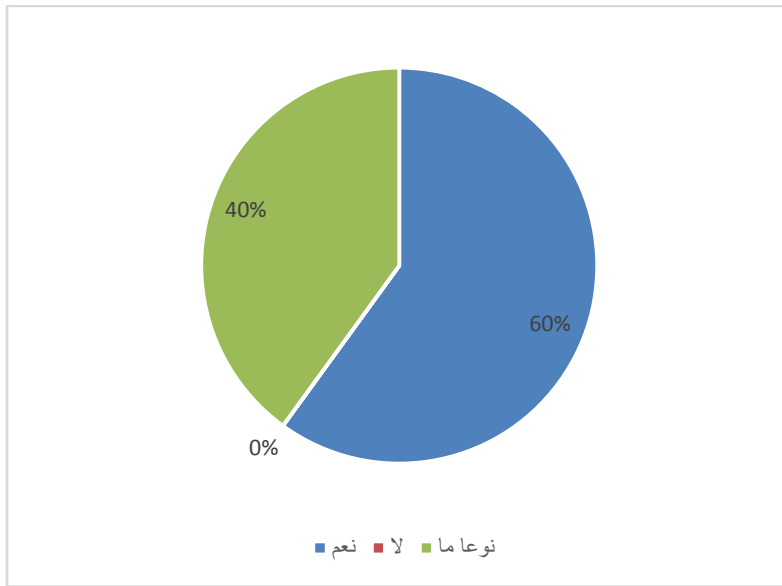
الجدول رقم (34): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (04):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	28.00	60.00	30	نعم
			00.00	00	لا
			40.00	20	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 60% من إجمالي عينة البحث، بينما أجاب 20 لاعبا بنوعا ما بنسبة قدرت بـ 40%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 28.00 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن التحضير النفسي يساعد اللاعبين في تحقيق الفوز و التغلب على الهزيمة.

الشكل رقم (33): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (34)



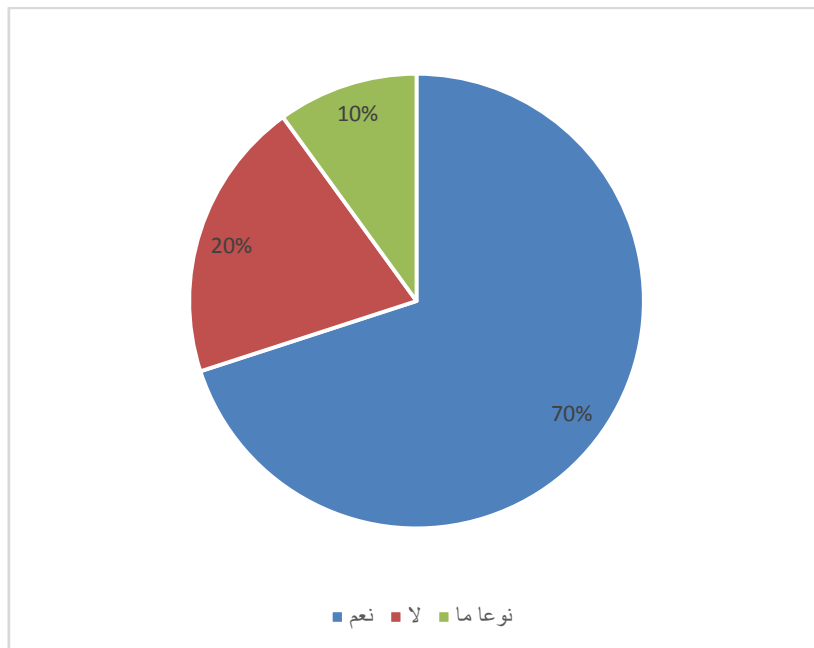
الجدول رقم (35): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (05):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	31.02	70.00	35	نعم
			20.00	10	لا
			10.00	05	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 60% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 05 لاعبين بـ "لا" بنسبة بلغت 05%، بينما أجاب 15 لاعبا بنوعا ما بنسبة قدرت بـ 30%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 19.00 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على تنمية مهارة تركيز الانتباه لديهم.

الشكل رقم (34): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (35)



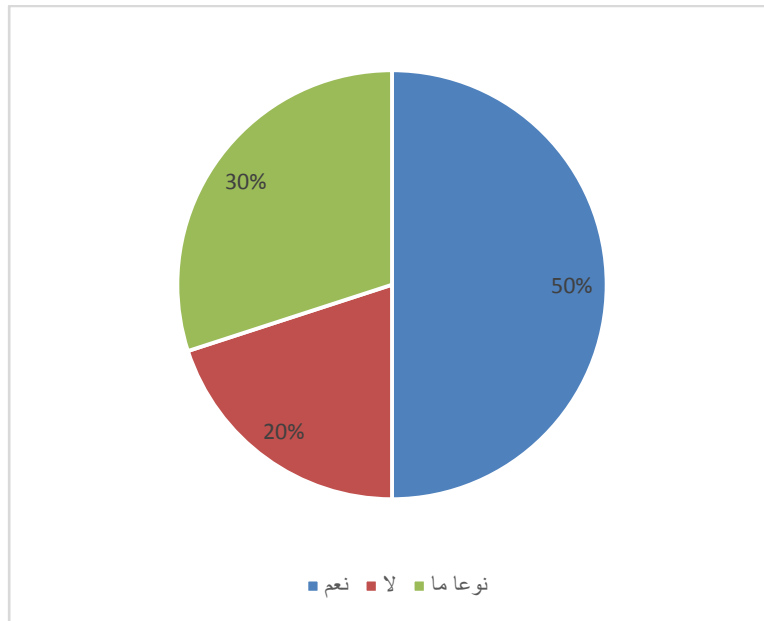
الجدول رقم (36): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (06):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	7.02	50.00	25	نعم
			20.00	10	لا
			30.00	15	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 25 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 50% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 10 لاعبين بـ "لا" بنسبة بلغت 20%، بينما أجاب 15 لاعبا بنوعا ما بنسبة قدرت بـ 30%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.02 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على تنمية روح التعاون و تماسك الجماعة لدى لاعبي كرة الطائرة.

الشكل رقم (35): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (36)



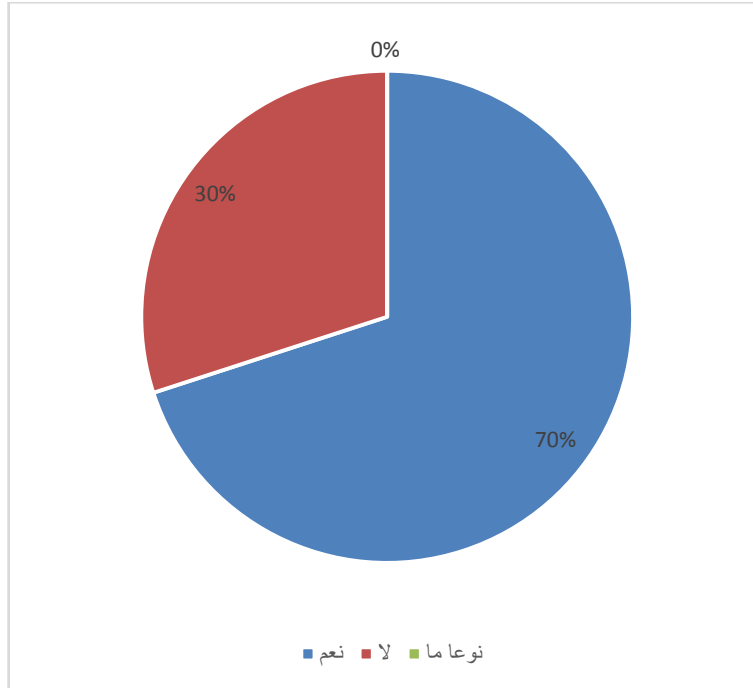
الجدول رقم (37): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (07):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	37.15	70.00	35	نعم
			30.00	15	لا
			00.00	00	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 35 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 70% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 15 لاعبا بـ "لا" بنسبة بلغت 30%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 37.15 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على تنمية روح المسؤولية لدى لاعبي كرة الطائرة.

الشكل رقم (36): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (37)



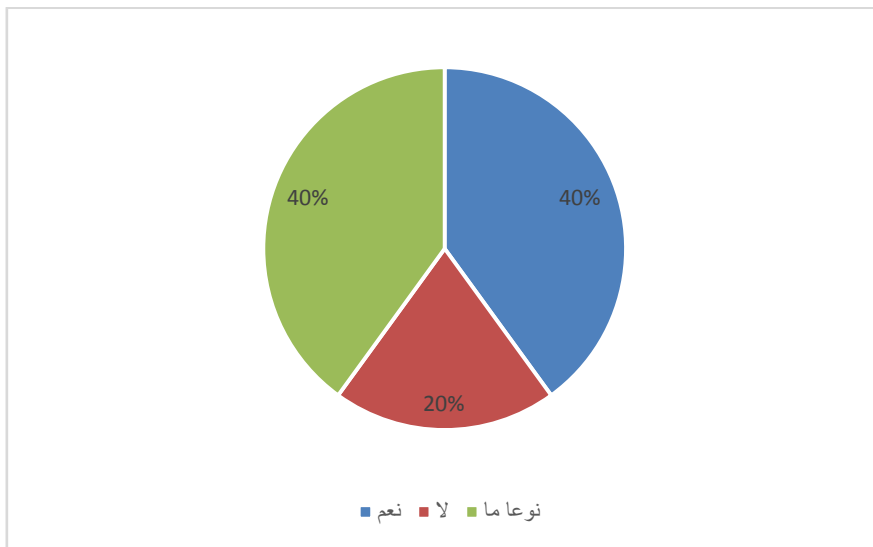
المحور الثالث: دور التحضير النفسي قبل المنافسة يساعد على تحقيق النتائج الإيجابية لدى لاعبي كرة الطائرة

الجدول رقم (38): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (01):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	4.02	40.00	20	نعم
			20.00	10	لا
			40.00	20	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 20 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 40% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 10 لاعبين بـ "لا" بنسبة بلغت 20%، بينما أجاب 20 لاعبا بنوعا ما بنسبة قدرت بـ 40%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 4.02 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية. ومنه نستنتج أن اللاعبين لا يدركون قيمة التحضير النفسي للدخول في المنافسة بقوة.

الشكل رقم (37): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (38)



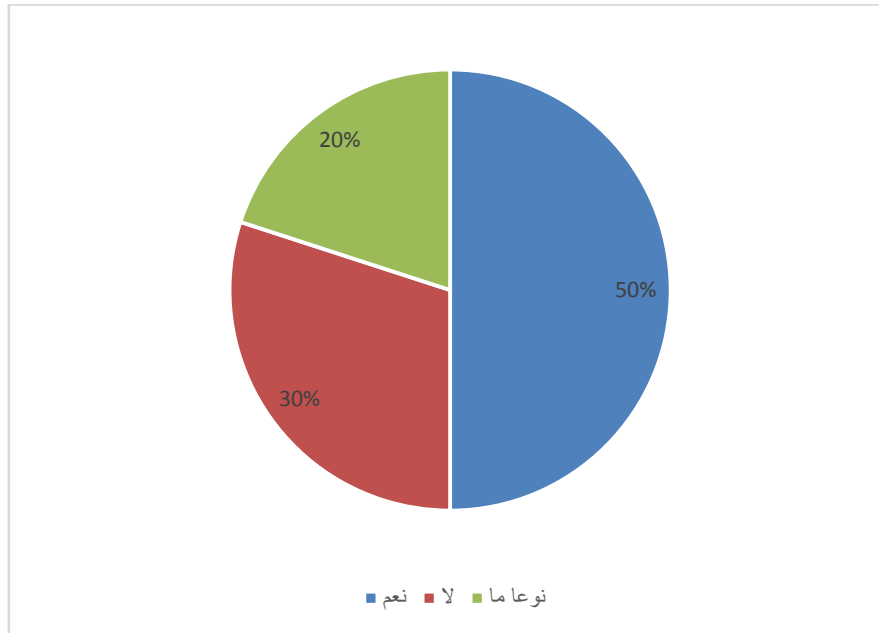
الجدول رقم (39): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (02):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	7.00	50.00	25	نعم
			30.00	15	لا
			20.00	10	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 25 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 50% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 15 لاعبا بـ "لا" بنسبة بلغت 30%، بينما أجاب 10 لاعبين بنوعا ما بنسبة قدرت بـ 20%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.00 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن إهمال التحضير النفسي يتسبب في تحقيق النتائج السلبية.

الشكل رقم (38): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (39)

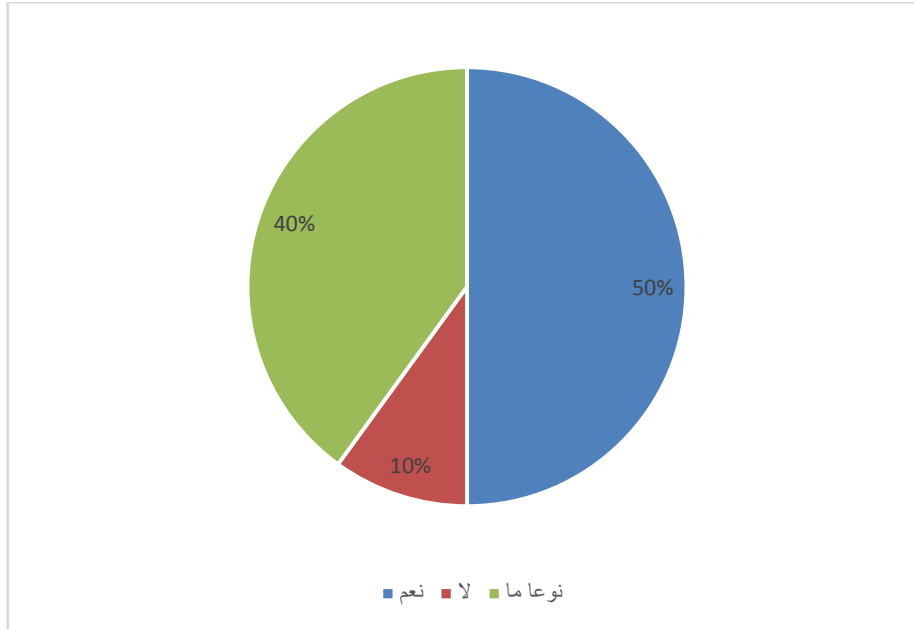


الجدول رقم (40): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (03):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	01.29	50.00	25	نعم
			10.00	05	لا
			40.00	20	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 25 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 50% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 05 لاعبين بـ "لا" بنسبة بلغت 05%، بينما أجاب 20 لاعبا بنوعا ما بنسبة قدرت بـ 40%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.29 و هي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية. ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين لا يستمتعون أثناء المنافسة رغم جلسات التحضير النفسي قبل المنافسة.

الشكل رقم (39): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (40)



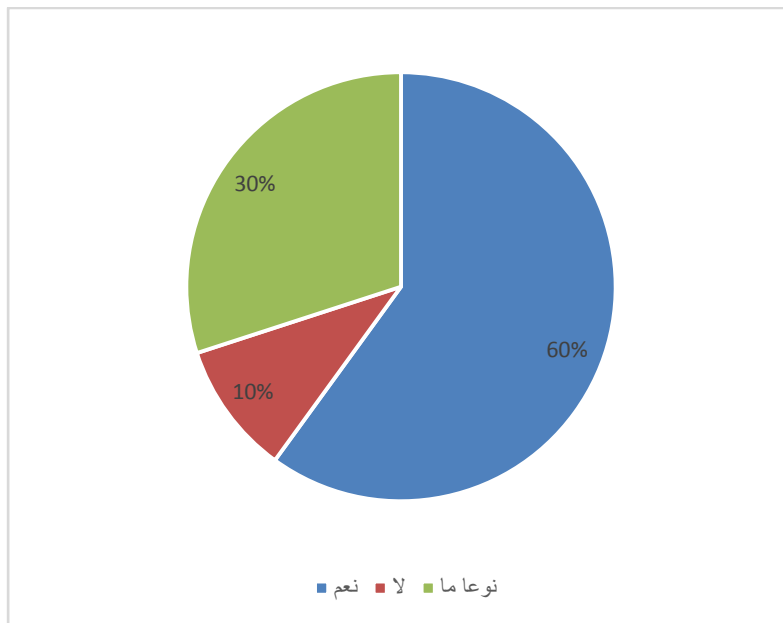
الجدول رقم (41): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (04):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	19.00	60.00	30	نعم
			10.00	05	لا
			30.00	15	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 60% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 05 لاعبين بـ "لا" بنسبة بلغت 05%، بينما أجاب 15 لاعبا بنوعا ما بنسبة قدرت بـ 30%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 19.00 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن التحضير النفسي الجيد يساعد على التحكم في الأعصاب أثناء المنافسة.

الشكل رقم (40): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (41)



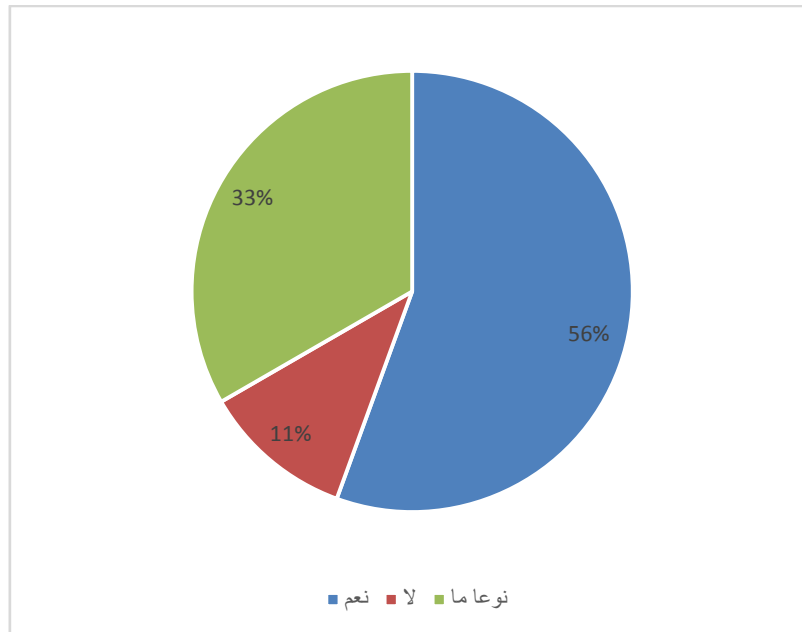
الجدول رقم (42): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (05):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	19.00	60.00	30	نعم
			10.00	05	لا
			30.00	15	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 60% من إجمالي عينة البحث، وأجاب 05 لاعبين بـ "لا" بنسبة بلغت 05%، بينما أجاب 15 لاعبا بنوعا ما بنسبة قدرت بـ 30%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 19.00 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن التحضير النفسي الجيد يساعد على كبح التوتر و القلق أثناء المباريات

الشكل رقم (41): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (42)



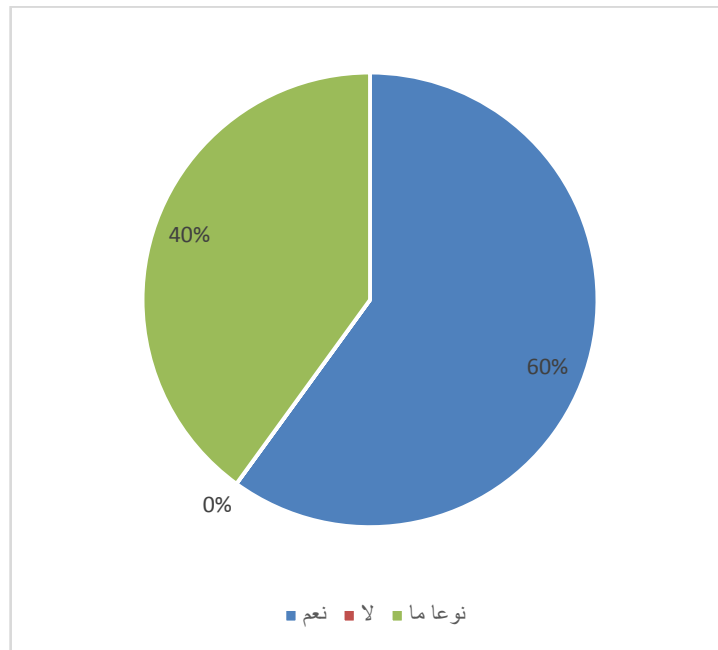
الجدول رقم (43): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (06):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	28.00	60.00	30	نعم
			00.00	00	لا
			40.00	20	نوعا ما
			100	50	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 60% من إجمالي عينة البحث، بينما أجاب 20 لاعبا بنوعا ما بنسبة قدرت بـ 40%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 28.00 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن التحضير النفسي الجيد يساعد على تقبل الخسارة و تحمل المسؤولية من طرف اللاعبين.

الشكل رقم (42): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (43)



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضيات الجزئية الأولى:

من خلال نتائج المبينة في الجداول رقم (03)، (04)، (05)، (06)، (11) في استمارة المدربين و الجداول رقم (24)، (25)، (26) (30) و التي تقابل استمارة المدربين، بينت النتائج عن غياب المحضر النفسي لدى أندية الكرة الطائرة وأن المدرب هو من يقوم بالتحضير النفسي بالقيام ببعض الجلسات قبيل المنافسة و التي لا تتجاوز الحصتين أسبوعيا وتكون جلسات جماعية لا فردية، و تبين لنا أيضا أن المدرب يعتمد على الخبرة المكتسبة و لايعتمدون على المصادر العلمية، و هذا ما يعزز عدم كفاءة برامج التحضير النفسي، كما بينت النتائج ان المدربين لديهم مستوى معرفي شامل حول التحضير النفسي لا يقومون بملتيقات و تربصات خاصة بالتحضير النفسي. ، و هذا ما يعزز صحة الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن واقع التحضير النفسي في النوادي الرياضية لكرة الطائرة لا يرقى إلى المستوى.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (12)، (13)، (14)، (15) (18) في استمارة و المدربين و الجداول رقم (31)، (32)، (33)، (37)، بينت النتائج على أن معظم المدربين يقرون بأن التحضير النفسي يساعد على تنمية الثقة بالنفس عند اللاعبين و تنمية الروح المعنوية لدى الفريق في المباريات. وقيمة التحضير النفسي في تحقيق الفوز و التغلب على الهزيمة. كما ان بعض اللاعبين يدركون بأن التحضير النفسي يساعد على ثبات الذات في الانفعالات النفسية و ينمي صفة الدافعية لدى اللاعبين و روح المسؤولية لدى اللاعبين. وأن إهماله يتسبب في النتائج السلبية، و بينت النتائج كذلك بأن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على الاستمتاع أثناء المنافسة. و لتحكم في الأعصاب إضافة إلى كبح التوتر و القلق أثناء المباريات. و تقبل الخسارة و

تحمل المسؤولية. و يقول (خطاب، 1995، صفحة 65) في هذا الصدد " التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك يخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرغوبة " ويقول (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، صفحة 134) " يسعى إلى خلق وتنمية وتطوير السمات التي تتركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى الإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين والتوجيه الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلاً سليماً فهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين يصير شأنه شأن التدريب البدني والمهاري والخططية طبقاً المخطط ينفذ على فترات بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني والتكتيكي جزءاً لا يتجزأ من تعلم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية ". وبالتالي فإن الفرضية الجزئية الثانية " للتحضير النفسي دور في الارتقاء بالصفات النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة " محققة

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

دلت النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (19)، (20)، (21)، (22)، (23)، المقابلة لاستمارة المدربين و الجداول رقم (38)، (39)، (40)، (41)، (42) التي تقابل استمارة اللاعبين، دلت النتائج على أن بعض المدربين يدركون قيمة التحضير النفسي للدخول في المنافسة بقوة. و بأن إهمال التحضير النفسي يتسبب في تحقيق النتائج السلبية و أن التحضير النفسي الجيد يساعد على التحكم في الأعصاب أثناء المنافسة. و كبح التوتر و القلق أثناء المباريات كما يساعد على تقبل الخسارة و تحمل المسؤولية من طرف اللاعبين وهذا ما يتوافق مع الدراسات السابقة السالف ذكرها و يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة و التي تنص على أن " التحضير النفسي الجيد يساعد على تحقيق النتائج الإيجابية لدى لاعبي كرة الطائرة أثناء المنافسة".

2-4. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال ثبوت صحة الفرضيات الجزئية بناء على النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل أجوبة العينة حول استمارتي المدربين و اللاعبين، و التي بينت على أن التحضير النفسي قبل المنافسة يساعد على الارتقاء بالمهارات النفسية و كبح الضغوط النفسية و هذا ما يساعد اللاعبين على كسب الثقة و تحمل و المسؤولية و تنمية الدافعية إضافة إلى روح الجماعة كلها صفات تساعد اللاعب على تفجير أدائه البدني و المهاري و الارتقاء بأعلى مستوى من الأداء أثناء المباريات ما يساهم بشكل كبير في تحقيق النتائج ، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة للدراسة و التي نصت على أن للتحضير النفسي دور مهم في تحقيق الأداء الرياضي أثناء المنافسة في كرة الطائرة

2-3. الإستنتاجات:

- واقع التحضير النفسي لأندية الكرة الطائرة لسنف الأكاير لا يرقى إلى المستوى المأمول.
- غياب المحضر النفسي في أندية كرة الطائرة لسنف الأكاير، و الاعتماد على المدرب للقيام بالتحضير النفسي.
- للتحضير النفسي دور في الارتقاء بالصفات النفسية للاعب كرة الطائرة.
- للتحضير النفسي الجيد في تحقيق الداء لدى لاعبي كرة الطائرة الأكاير أثناء المنافسة.
- التحضير النفسي الجيد يساعد على تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسة.

2-4. الإقتراحات و التوصيات:

- يجب أن يكون التحضير النفسي مخططا تخطيطا جيدا و مبرمجا بدقة حسب برنامج المنافسة و لا يكون ظرفي.
- ضرورة تكوين المدربين تكوينا جيدا خاصة تكوينهم في التحضير و إعداد الجانب النفسي للتعرف على الأساليب العلمية و مواجهة توتر المنافسة.

- يجب على المدربين أن يولوا التحضير النفسي أولوية و اهتمام كبيرين .

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

1. التحضير النفسي للرياضيين .(1997). دالي إبراهيم :مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضية.
2. أسامة , كامل راتب .(2000). دوافع التفوق في المجال الرياضي (Vol. ط1). القاهرة , مصر : دار الفكر العربي.
3. الوحاشي , م . ع . الكرة الطائرة للبنات والأولاد . بيروت : الشركة العربية للنشر والتوزيع.
4. حنفي , م . م .(1999). الأسس العلمية في التدريب . مصر : المعهد العالي.
5. حنفي , محمود مختار .(1998). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . مصر : دار الفكر العربي.
6. خطاب , م . ع .(1995). التربية البدنية للخدمات الاجتماعية . بيروت : دار النشر العربية.
7. رايح , ل .(1992/1993). الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية . قسنطينة : مطبوعات جامعية، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم التكنولوجيا الرياضية.
8. راتب , أ . ك .(1997). علم النفس الرياضة " مفاهيم تطبيقات . " القاهرة : دار الفكر العربي.
9. راتب , أسامة كامل .(2000). تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي.
10. رشيد , ع . ع .(1987). الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي . جامعة بغداد كلية التربية الرياضية.
11. زيد , م . ح .(2003). الإعداد النفسي نظريات وتطبيقات . مركز الكتاب للنشر.

12. سحن , ح . ا . الكرة الطائرة . القاهرة : دار الفكر العربي .
13. شمعون , ع . ا . م . (1996) . التدريب العقلي . القاهرة : دار الفكر العربي .
14. طه , ع . م . (1999) . الكرة الطائرة (تاريخ ، التعلم ، التدريب ، تحليل ، قانون .) القاهرة : دار الفكر العربي .
15. علاوي , م . ح . (1998) . الإعداد النفسي في كرة اليد . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
16. علاوي , م . ح . (2001) . علم النفس الرياضي . القاهرة : دار المعارف .
17. قيمي , ز . (1990) . الكرة الطائرة .
18. كمال الدين عبد الرحمان درويش ، قدرى سيد مرسي ، عماد الدين عباس أو زيد . القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد .
19. ماجدة , م . ا . م . (2001) . اللاعب والتدريب العقلي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
20. مجيد , رسيان خريط . (1998) . التدريب الرياضي . جامعة البصرة .
21. محمد العربي شمعون . (1999) . علم النفس الرياضي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .

1. FIVB. (1993-1996). *Regles Officielles de volley ball*. fédération International de V.B.
2. Hossania. (1987). *Analyse de la situation de service en volley balle de haut compétition*. Mémoire maîtrise leps.
3. www.fivb.org. (2017/2020).

الملائكة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

إستمارة إستبائية خاصة باللاعبين

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي بعنوان:

أهمية التحضير النفسي لتحقيق الأداء الرياضي أثناء المنافسة في كرة الطائرة

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

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

تحت إشراف الدكتور:

- حمزاوي حكيم

من إعداد الطالبان:

■ بن زينب زهيدة

■ قوعيش إلياس

السنة الجامعية: 2021/2020

المحور الأول: واقع التحضير النفسي في النوادي الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة:

1. هل لديكم أخصائي نفسي في الفريق؟

نعم نوعاً ما

• في حالة الإجابة بنعم:

1 (4) كم عدد الحصص المبرمجة لكل لاعب؟

حصة واحدة من حصة

1 (2) هل تكون جلسات التحضير النفسي؟

قبل المنافسة المنافسة بعد المنافسة

2. هل لديكم مستوى معرفي جيد خاص التحضير النفسي في الكرة الطائرة؟

نعم نوعاً ما

3. هل تعتقدون أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عند التحضير البدني و المهاري؟

نعم نوعاً ما

4. هل تعتقد أن التحضير النفسي الجيد يسرع اللاعب على الارتقاء في الأداء؟

نعم نوعاً ما

5. هل تعتقد أن إهمال التحضير النفسي يؤثر على أداء لاعبي كرة الطائرة؟

نعم نوعاً ما

المحور الثاني: دور التحضير النفسي في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة

1. هل يساعد التحضير في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

نعم نوعاً ما

2. هل يساعد التحضير النفسي على تنمية تركيز الإنباه لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

نعم نوعاً ما

3. هل يساعد التحضير النفسي في تنمية الروح المعنوية لدى الفريق في المباريات ؟

نعم نوعا ما

4. هل يساعد التحضير النفسي في تحقيق الفوز و التغلب على الهزيمة ؟

نعم نوعا ما

5. هل تعتقد أن التحضير النفسي يساعد على الارتقاء بروح التعاون و تماسك الجماعة لدى لاعبي كرة

الطائرة؟

نعم نوعا ما

6. هل تعتقد أن التحضير النفسي ينمي صفة الدافعية لدى اللاعبين ؟

نعم نوعا ما

7. هل تعتقد أن التحضير النفسي ينمي روح المسؤولية لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

نعم نوعا ما

المحور الثالث: دور التحضير النفسي في تحقيق النتائج الإيجابية

1. هل تعتقد أن إهمال التحضير النفسي ساعد على الدخول في المنافسة بقوة ؟

نعم نوعا ما

2. هل تعتقد أن إهمال التحضير النفسي يتسبب في تحقيق النتائج السلبية ؟

نعم نوعا ما

3. هل تعتقد أن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على الاستمتاع أثناء المنافسة ؟

نعم نوعا ما

4. هل تعتقد أن التحضير النفسي يسعد اللاعبين على التحكم في الأعصاب أثناء المنافسة ؟

نعم نوعا ما

5. هل تعتقد أن التحضير النفسي الجيد يساعد على كبح التوتر و القلق أثناء المباريات ؟

نعم نوعا ما

6. هل تعتقد أن التحضير النفسي يساعد على تقبل الخسارة و تحمل المسؤولية من طرف اللاعبين؟

نعم نوعا ما

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

إستمارة إستبيان خاصة بالمدرسين

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي بعنوان:

أهمية التحضير النفسي لتحقيق الأداء الرياضي أثناء المنافسة في كرة الطائرة

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

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

تحت إشراف الدكتور:

من إعداد الطالبان:

- حمزاوي حكيم

■ بن زينب زهيدة

■ قوعيش إلياس

السنة الجامعية: 2021/2020

البيانات الشخصية:

1. السن:

- أقل من 30 سنة
- من 31 إلى 40 سنة
- أكثر من 40 سنة

2. الشهادة المتحصل عليها:

- شهادة تدريبية
- شهادة جامعية
- بدون شهادة

3. سنوات الخبرة:

- أقل من 05 سنوات
- من 60 إلى 10 سنوات
- أكثر من 10 سنوات

المحور الأول: واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة:

1 - هل لديكم أخصائي نفسي في الفريق؟

- نعم نوعا ما

• في حالة الإجابة بلا:

1 (3) هل تلعبون دور المحضر النفسي للاعبي كرة الطائرة:

- نعم أحيانا

1 (4) هل تكون جلسات التحضير النفسي؟

فردية

1 (5) ما هي الجوانب النفسية التي يمسها المحضر النفسي خلال جلساته النفسية؟

2 - هل لديكم مستوى معرفي جيد خاص التحضير النفسي في الكرة الطائرة؟

نعم نوعا ما

3 - هل تقومون بإجراء ملتقيات و تربصات خاصة بالتحضير النفسي؟

نعم أحيانا

4 - هل تعتقدون أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عند التحضير البدني و المهاري؟

نعم نوعا ما

5 - هل تعتقد أن التحضير النفسي الجيد يسرّع اللاعب على الارتقاء في الأداء؟

نعم نوعا ما

6 - هل تعتقد أن إهمال التحضير النفسي يؤثر على أداء لاعبي كرة الطائرة؟

نعم نوعا ما

7 - على ماذا تعتمدون في إعداد برنامج التحضير النفسي؟

المراجع و الكتب العلمية

الأنترنت

الخبرة المكتسبة

المحور الثاني: دور التحضير النفسي في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة

8. هل يساعد التحضير في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

نعم نوعا ما

9. هل يساعد التحضير النفسي على تنمية تركيز الإنتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

نعم نوعا ما

10. هل يساعد التحضير النفسي في تنمية الروح المعنوية لدى الفريق في المباريات ؟

نعم نوعا ما

11. هل يساعد التحضير النفسي في تحقيق الفوز و التغلب على الهزيمة ؟

نعم نوعا ما

12. هل تعتقد أن التحضير النفسي يساعد على إثبات الذات في الإنفعالات النفسية لدى لاعبي

كرة الطائرة؟

نعم نوعا ما

13. هل تعتقد أن التحضير النفسي ينمي صفة الدافعية لدى اللاعبين ؟

نعم نوعا ما

14. هل تعتقد أن التحضير النفسي ينمي روح المسؤولية لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

نعم نوعا ما

المحور الثالث: دور التحضير النفسي في تحقيق النتائج الإيجابية

7. هل تعتقد أن إهمال التحضير النفسي يتسبب في النتائج السلبية ؟

نعم نوعا ما

8. هل تعتقد أن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على الاستمتاع أثناء المنافسة ؟

نعم نوعا ما

9. هل تعتقد أن التحضير النفسي يسعد اللاعبين على التحكم في الأعصاب أثناء المنافسة ؟

نعم نوعا ما

10. هل تعتقد أن التحضير النفسي الجيد يساعد على كبح التوتر و القلق أثناء المباريات ؟

نعم نوعا ما

11. هل تعتقد أن التحضير النفسي يساعد على تقبل الخسارة و تحمل المسؤولية من طرف اللاعبين؟

نعم نوعا ما

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

إستبائية التحكيم

أهمية التحضير النفسي لتحقيق الأداء
الرياضي أثناء المنافسة في كرة الطائرة

بدش وصفى أجرى على مدى و لاعبي كرة الطائرة لمدينتي مستغانم و أريزو

الإسم واللقب	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
د. محمد بن عبد الوهاب	MCA	الجزائر	
كوستو سينا	استاذ التمرين العالي	Mostaganem	
د. ياسر إبراهيم	MCA	الجزائر	
صباحة زو محمد	د.ع	Mostaganem	
بن لاكل مصطفى	د.ع	Mostaganem	
د. الراس كلندر	أ.م.أ	الجزائر	

من إعداد الطالبتان:

إشراف الدكتور:

بن زنب زهيدة

- حمزاوي حكيم

قوعيش إلياس

السنة الجامعية: 2021/2020

