

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
فرع : تدريب رياضي
تخصص : تحضير بدني وذهني

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم : التدريب الرياضي
رقم :



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي
اعداد الطالب (ة) : بن عاشور عبد الرحمان
تحت عنوان

انعكاس حالة التوتر على اداء الموزع في الكرة الطائرة
اشبال
(دراسة ميدانية لبعض اندية سطيف للكرة الطائرة)

لجنة المناقشة :

اسم ولقب الاستاذ: د/شنافي ميلود جامعة : محمد بوضياف-مسيلة رئيسا
: د/مقاق كمال جامعة : محمد بوضياف-مسيلة مشرفا ومقررا
اسم ولقب الاستاذ : د/عوادي شمس الدين جامعة : محمد بوضياف -مسيلة مناقشا

السنة الجامعية : 2016 / 2017

شكر وعرفان

الحمد لله أولا وقبل كل شيء وأخرا وبعد كل شيء ودائما دوام الحي القيوم
نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الأستاذ المؤطر والمشرف
"مقاق كمال"

كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة
كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام وعمال قسم التدريب الرياضي
كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة
إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الصلاة و السلام على اشرف المرسلين محمد المصطفى الأمين صلى الله عليه و سلم

اهدي ثمرة جهدي هذا إلى وطني الحبيب الجزائر

إلى امي الشمعة التي أنارت دربي و فتحت لي أبواب العلم و المعرفة إلى اعز إنسان

في الوجود و ينبوع المحبة و الحنان، إلى التي حملني في الصغر و الكبر إلى اعز شيء املكه في

الوجود، و التي تجرعت من اجلي المر و المرير إلى من

فضلني عن نفسها حبا و طواعية

حفظها الله و جعلها لي قرّة عين

إلى خير الآباء، إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما بعطائه، إلى الذي

ضحى من اجلنا بالغالي، إلى جميع عائلة بن عاشور أينما وجدت

إلى جميع أساتذتي في مساري الدراسي كله

إلى جميع الزملاء الذين درسوا معي خلال مشواري الدراسي، إلى جميع الزملاء

بجامعة المسيلة خاصة دفعة 2017

اهدي عملي هذا متمنيا التوفيق و النجاح و السعادة لنا جميع

بن عاشور عبد الرحمان

محتوى الدراسة

| | |
|--|--|
| | - شكر و عرفان |
| | - إهداء |
| أ | - مقدمة |
| الجانب النظري | |
| الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و المشاهدة | |
| 02 | 1- الكرة الطائرة : |
| 03 | 1-1- تعريف الكرة الطائرة : |
| 03 | 1-2- خصائص و مميزات الكرة الطائرة : |
| 04 | 1-3- أهم قوانين الكرة الطائرة : |
| 05 | 1-4- أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة : |
| 05 | 2- الموزع في الكرة الطائرة : |
| 05 | 2-1- تعريف الموزع : |
| 06 | 2-2- خصائص و مميزات الموزع : |
| 08 | 2-3- تكوين الموزع : |
| 09 | 2-4- متطلبات اللعب الموزع: |
| 10 | 2-5- دور الموزع في المنافسة : |
| 10 | 2-6- أهمية الموزع في المنافسة : |
| 11 | 2-7- أداء الموزع : |
| 14 | 3- مفهوم التوتر ——— : |
| 14 | 3-2- الاختلافات الحاصلة على مفهوم التوتر : |
| 15 | 3-3- أنواع التوتر : |
| 16 | 3-4- أعراض التوتر |
| 17 | 3-5- تعريف التوتر في المجال الرياضي |
| 17 | 3-6- مصادر حالة التوتر في المجال الرياضي |
| 18 | 3-7- أنواع التوتر النفسي عند الموزع في الكرة الطائرة |
| 18 | 3-8- انعكاسات التوتر المختلفة على الموزع |
| 19 | 3-9- دور المدرب وتأثيره على الموزع أثناء التوتر في المنافسة: |
| 21 | 3-10- التأثير السلبي للمدرب: |

| | |
|--|-------------------------------------|
| 22 | 2- الدراسات السابقة |
| الفصل الثاني: الإطار العام لدراسة | |
| 24 | 1- الكلمات الدالة في الدراسة |
| -- | 1-1 حالة التوتر |
| -- | 1-2 الموزع: |
| -- | 1-3 المنافسة |
| -- | 1-4 الكرة الطائرة |
| 25 | 2- إشكالية الدراسة |
| 25 | 3- أهمية الدراسة |
| 26 | 4- أهداف الدراسة |
| 26 | 5- فرضيات الدراسة |
| الجانب التطبيقي | |
| الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية لدراسة | |
| 28 | 1- الدراسة الاستطلاعية |
| 29 | 2- المنهج المتبع |
| 29 | 3- مجتمع وعينة الدراسة |
| 30 | 4- أدوات جمع البيانات و المعلومات |
| 30 | 5- إجراءات التطبيق الميدانية للأداة |
| 31 | 6- الأساليب الإحصائية |
| الفصل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها | |
| 33 | 1- عرض و تحليل النتائج |
| 61 | 2- مناقشة النتائج |
| الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات | |
| 63 | استنتاجات عامة |
| 64 | اقتراحات |
| خاتمة | |
| قائمة المصادر و المراجع | |
| الملاحق | |

| | |
|----|---|
| 33 | الجدول رقم(01): يبين مدة الممارسة في الكرة الطائرة |
| 34 | الجدول رقم(02): يبين عدد سنوات الخبرة في منصب موزع الكرة الطائرة الجدول رقم(03): يبين مدى إدراك الموزعين لعلاقة نوع الشخصية بالمرودود في اللعب |
| 35 | الجدول رقم(04): يبين لمن يعود اختيار منصب الموزع. |
| 36 | الجدول رقم(05): يبين مدى إدراك اللاعبين لأهمية مناصبهم. |
| 37 | الجدول رقم(06): يبين نوع الشخصية الذي يتناسب مع شخصيات الموزعين. |
| 38 | الجدول رقم(07): يبين علاقة مستوى الفريق الخصم بحالة التوتر. |
| 39 | الجدول رقم(09): يبين مستوى التحضير النفسي الخاص بالموزع. |
| 40 | الجدول رقم(10): يبين الفترة التي يتلقى فيها الموزع التحضير النفسي. |
| 41 | الجدول رقم(11): يبين مدى فاعلية التحضير النفسي. |
| 42 | الجدول رقم(12): يبين مستوى المدربين في ملاحظة حالة التوتر. |
| 43 | الجدول رقم(13): يبين طبيعة تصرف المدربين إزاء حالة التوتر. |
| 44 | الجدول رقم(14): يبين نتيجة تصرف المدرب على الموزعين. |
| 45 | الجدول رقم(15): يبين تأثير نتيجة المباريات على الموزعين. |
| 46 | الجدول رقم(16): يبين النتيجة التي تؤثر أكثر في الموزع. |
| 47 | الجدول رقم(17): يبين الفترة التي توتر الموزع. |
| | جداول نتائج المدربين |
| 51 | الجدول رقم(01): يبين عدد سنين الخبرة التي يمتلكها المدربون. |
| 52 | الجدول رقم(02): يبين مستوى وخبرة المدربين. |
| 53 | الجدول رقم(03): يبين آراء المدربين في أهم لاعب في الكرة الطائرة. |
| 54 | الجدول رقم(04): يبين آراء مدى تأثير الموزع عندما يكون متوترا على أداء الفريق. |
| 55 | الجدول رقم(05): يبين أولويات التحضير لدى المدربين في الكرة الطائرة. |
| 56 | الجدول رقم(06): يبين مستوى تكوين المدربين في مجال التحضير النفسي |
| 57 | الجدول رقم(07): يبين مستوى الاهتمام الذي يوليه المدربون للتحضير النفسي. |
| 58 | الجدول رقم(08): يبين مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي الخاص بالموزع. |
| 59 | الجدول رقم(09): يبين أسلوب المدربين في مواجهة توتر المنافسة. |

المقدمة

شهدت لعبة الكرة الطائرة في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً من النواحي البدنية والتقنية والذهنية إلى جانب ذلك تطورت أيضاً تطورا الجانب النفسي خاصة التكوين النفسي للموزع وذلك لمواجهة الحالات النفسية التي يمر بها ، فمستوى التكوين الذهني لمواجهة هذه الحالات خاصة حالة توتر المنافسة صار مرتفع نتيجة ما لقيه من عناية واهتمام ، حيث لعبة الكرة الطائرة خاصة في الفئات الصغرى تستقطب الممارسين وتجلب الجماهير .

ويعد الاهتمام بالموزعين خاصة في الفئات الصغرى هي المغذي الرئيسي للمنتخبات الوطنية ، وذلك نتيجة سعي الاتحادية الدولية لتوعية الاتحاديات الوطنية لاهتمام أكثر بتكوين الموزعين في الفئات الصغرى .

و تعتبر مشكلة توتر المنافسة من بين المشاكل النفسية التي يعاني منها الموزع (15-17 سنة) والتي أصبحت محل دراسات و أبحاث علمية كونه من المعوقات تطور أداء الموزع أثناء المنافسة .

و من بين العوامل التي تساهم بشكل كبير في تطوير وتحسين وضعية الموزع (15-17 سنة) من الناحية النفسية هي البحث العلمي و التأطير المستمر للمدرين فهما عاملان مهمان لتطوير و ازدهار الكرة الطائرة حيث الاهتمام بهاذين العاملين تسمح بمعالجة مشاكل التي تواجه الموزع و تعيق أداء أثناء المنافسة .

و على ضوء هذه المعطيات قمنا بإجراء هذه الدراسة التي تركز انعكاس حالة التوتر عند موزع الكرة الطائرة لدى الأشبال (15-17 سنة)

وقد شملت دراستنا جانبين، الجانب النظري و التطبيقي أما الجانب النظري فيحتوي على فصلين هما:

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و الذي تطرقنا فيه إلى أهم النظريات المفسرة لموضوع دراستنا و كذلك مختلف الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع دراستنا.

الفصل الثاني: الإطار العام لدراسة: الذي تطرقنا في إلى الكلمات الدالة في الدراسة و إشكالية الدراسة و أهداف الدراسة و أهمية الدراسة و كذلك فرضيات الدراسة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية لدراسة: و تضمن هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع في الدراسة و مجتمع الدراسة و أدوات جمع البيانات و المعلومات و كذلك إجراءات التطبيق الميداني للاداة و الأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع: عرض و تفسير و مناقشة النتائج: حيث قمنا بجمع المعلومات في جداول إحصائية عن طريق تحويل المعلومات النظرية إلى معلومات كمية، و قمنا بمناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة و ربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة

و في الأخير الفصل الخامس و الذي يحتوي على الاستنتاجات العامة و الاقتراحات و الأفاق المستقبلية للدراسة.



الفصل الأول

1- الخلفية النظرية:

1- الكرة الطائرة :

1-1- تعريف الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 9م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويين , و إرتفاع الشبكة هو : 2.43م للذكور , و 2.23م للإناث , و الهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم , و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به .

يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم , وهو ما يسمى بالإرسال , ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون إحتساب لمسة الصد إن وجدت تحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر , وعند إكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة , وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات .

وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولاً على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم , وفي حالة التعادل أي مثلاً 24-24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط .(المنشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية: القانون 2000-2004)

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تلعب في إطار تنافس بين الفريقين , كل فريق مكون من ستة لاعبين , وتجري هذه اللعبة في ملعب محدد مساحته مقسمة إلى منطقتين متساويتين بواسطة شبكة محددة طولها وعرضها .

الهدف من اللعبة هو رمي واستقبال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها في منطقة المنافس , وتبدأ الكرة بضربة الإرسال إلى المنافس الذي يقوم باستقبال الكرة و إعادتها إلى ميدان الفريق الآخر , وهكذا يستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا , أو يفشل الفريق بإعادتها بصورة صحيحة .

الفريق الفائز يكسب الحق في الإرسال إذا كان مستقبلاً و يحتفظ بالإرسال إذا كان مرسلًا .

القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة 2001-2004, ص 3 .

1-4- خصائص و مميزات الكرة الطائرة :

لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها بحيث نجد منها :

- *- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين , كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة وذلك لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية .
- *- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية .
- *- هي اللعبة الجماعية التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض.
- *- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب.

(أكرم زكي خطابية : "1996, ص62, 61) .

*- قانون تبادل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب إظهار قدراته في الأماكن الدفاعية و الهجومية ما عدا اللاعب الحر

- *- يمكن ممارستها في كل فصول السنة , في ملاعب مكشوفة و مغطاة ويمكن ممارستها ليلا و نهارا.
- *- هي قليلة التكاليف من الناحية المادية لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة دائما هي شبكة , كرة , ملعب 9*18 م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ .
- *- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين , فعدد أفراد كل لاعبين 06 لاعب .
- *- قليلة الإحتكاك الجسماني مع الفريق الخصم , فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر .
- *- قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة, مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الإشتراك في اللعب .
- *- تعتبر رمن الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج إنحناء الظهر الناتج عن الجلوس الغير السليم لذلك .
- *- تتم المعالجة من خلال الأوضاع التي يتخذها اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية
- *- تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي و تنشيط الدورة الدموية و الجهاز التنفسي
- *- يمكن تعلمها و ممارستها بسهولة لما فيها من إرسال و تمرير.... الخ , بحيث تعطي الحرية للاعب لأداء أي نوع من أنواع الإرسال

*- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين

*- هذه اللعبة ليس لها وقت محدود بل تلعب بأشواط. (علي مصطفى طه , ص 16) .

1-5- أهم قوانين الكرة الطائرة :

الملعب : تجري مباريات الكرة الطائرة في ملعب مساحته 18*9 م مقسم إلى قسمين متساويين بواسطة شبكة عرضها 1م وطولها 10أمتار , وارتفاعها 2.43م بالنسبة للإناث , يحدد الملعب في الهواء بواسطة عمودين "les ttges" كل عمود يعلو على الشريط العلوي للشبكة ب80سم , أما مساحة اللعب فهي واسعة حيث تمتد ب08م وراء كل خط خلفي , و05م وراء كل خط جانبي , أما علو السقف فيكون بين [7 إلى 12] م.

الكرة: الكرة مصنوعة من الجلد الخفيف و أصبحت حديثا تصنع من الجلد الملون بثلاثة ألوان وهي تعتبر من الكرات الخفيفة - وزنها بين 260-280 غ.
- محيطها بين 65 - 67 سم.
- ضغط الهواء بين 0.3-0.325 كلغ/سم.

دوران اللاعبين في الميدان :

عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول يقوم بالدوران من أجل التداول على الإرسال , أما في حالة فوز الفريق المرسل بالتداول فلا يحدث الدوران بل يبقى نفس اللاعب في الإرسال .

التمريرات الثلاثة :

يسمح للفريق الذي بحوزته الكرة بالقيام بثلاث تمريرات على الأكثر بالإضافة إلى تمريرة الصد , قبل تمريرها إلى الفريق المنافس , ويحتسب خطأ عند القيام بأربعة تمريرات .

نظام التنقيط المستمر (R.P.S) :

أو ما يسمى نقطة تتابع نقطة أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة , بغض النظر عن الفريق الذي يملك الإرسال و للفوز شرط يجب تسجيل 25 نقطة ما عدا الشوط الخامس الذي يلعب إلى 15 نقطة حيث الفارق بين الفريقين يكون نقطتين على الأقل , وللغوز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط . (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة 2001-2004، ص5 ص38)

تغيير اللاعبين :

في الكرة الطائرة هناك ستة لاعبين أساسيين فوق الميدان , وستة لاعبين احتياطيين على الأكثر ويسمح لكل فريق بستة تغييرات في كل شوط , لكن لا يسمح للاعب الخارج من الملعب بالدخول إلا في مكان اللاعب الذي دخل مكانه , أما عن اللاعب الحر , فدخوله و خروجه فهو لا يحسب كتغيير رسمي

مميزات وقوانين أخرى :

- لكل الفريق الحق في وقتين مستقطعين مدة كل واحد هو 30 ثانية .
- عند النقطة 08 و 16 هناك وقتان مستقطعان تقنيان مدة كل واحد 01 دقيقة .
- يسمح للمدرب بالوقوف والتنقل في منطقة 06 أمتار خلف الخط الجاني لإعطاء النصائح .
- بين كل شوط هناك وقت راحة مدته ثلاث دقائق (القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة 2001-

2004، ص5 ص38)

1-6- أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة :

إن المهارات الأساسية لهذه اللعبة متعددة ومتنوعة لذا لا ينبغي أن يتم تعلمها في مدة قصيرة , كما أنه يجب الإهتمام بها , وذلك عن طريق تدريب اللاعبين على عدة نواحي قبل البدء باللعب كما يمكننا إدخال اللاعب ضمن ألعاب

إعدادية صغيرة , كل هذه النشاطات وما شابهها تساهم مساهمة فعالة في إتقان المبادئ الخاصة وأنها تجذب المبتدئين وتبعد عنهم روح الملل و تحركهم بالمنافسة نحو الفرح و البهجة .

وتنقسم هذه المهارات إلى ما يلي : الإستقبال , التميرير , الإرسال , السحق , الصد .

2- الموزع في الكرة الطائرة :

2-1- تعريف الموزع :

يعرف مصطفى طه (علي مصطفى طه مرجع سابق, ص 42) الموزع "الموزع هو اللاعب الذي يقوم باللمسة الثانية الموجهة للمهاجمين".

و تكون بعد استقبال الإرسال أو بعد الدفاع الخلفي : يتخذ الموزع المنطقة رقم 3 للقيام بتنفيذ تمريراته كون هذه المنطقة تتوسط الشبكة و بالتالي هي أحسن منطقة لتنفيذ كل أنواع التميريرات .

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

2-2- خصائص و مميزات الموزع :

2-2-1- الصفات البدنية :

- **الطول** : أن من أهم الخصائص و الصفات البدنية التي نحتاجها في الموزع هي صفة الطول و في هذا المجال ينصح الخبراء و المختصين العالميين على أن اللاعب الموزع يحتاج إلى عامل الطول النسبي و الذي أن يتراوح ما بين 178 سم إلى 183 سم ما بين يصنع البعض من هؤلاء المختصين و في ضوء التقدم المهاري و الخططي ، أن يكون طول اللاعب الموزع يتراوح ما بين 184 سم إلى 186 سم .

إضافة إلى صفة الطول فان هذا لا يمنع أن هناك لاعبين موزعين عظماء و إن كانوا اقل طولاً و على العموم فان صفة الطول لا تكفي بمفردها فهي تحتاج إلى قائمة من الصفات المصاحبة و التي تندرج تحت صفة الطول و من الصفات الأكدية التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار و منها السرعة.

- **السرعة** : تعتبر لا سرعة باختلاف أشكالها احد أهم الخصائص أو الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها و يتمتع بها جميع لاعبي أي فريق ممارس للكرة الطائرة و بالأخص اللاعب الموزع الذي يجب أن يمتلك قدرة او صفة السرعة ، التي تسمح له و تمكنه من التحرك في جميع التحركات أيضا هذه الصفة تساعد على تحريك قدميه بسرعة فهي تمكنه من الوصول إلى الكرة بأقصى سرعة ممكنة .

و من الملاحظ ان اللاعب الموزع عادة ما يتوغل بين لاعبي المنطقة الخلفية (منطقة الدفاع) إلى الأمام و ذلك ليتخذ موقعه عند الشبكة و بالطبع فان هذا التوغل يجب أن يتم بأقصى سرعة ممكنة و كذلك فان حاجة هذا التوغل يتوقف على مقدار على ما يتمتع به اللاعب الموزع من صفة السرعة سواء كانت صفة السرعة فقط أو سرعة التحرك أو سرعة الأداء ، أو سرعة التحول أو التبديل .

و في هذا الصدد ينصح معظم المختصين في مجال التدريب الكرة الطائرة بضرورة الاهتمام و ذلك بإعطاء مجموعة من التدريبات خاصة تلك التي تنمي السرعة العامة و السرعة الخاصة للاعب المعد

(زكي محمد حسن :. 2004 ص 3 .)

- **العينان** : تمثل العينان إحدى الصفات الوظيفية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب الموزع و التي يجهد كثير من المدربين في مجال الكرة الطائرة أهميتها بالنسبة للاعب الموزع و الذي عليه أن يتمتع بالتحرك السريع للعينين لكي يكون مستعدا لمتابعة الأحداث التي حوله بشيء من السرعة و هذا ما يسمى بالتكيف البصري ، و نعني به قدرة الإبصار الملائم لطبيعة و خصائص اللعبة داخل مجال الرؤية و الذي يشمل مستطيل اللاعب الخاص بفريقه و الخاص بالفريق الخصم .

لذا وجب على الموزع أن يتمتع بمقدرة بصرية و تكيف بصري عالي و كذا مجال رؤية أوسع ، و ذلك بالاعتماد على مجموعة من الحقائق التي يتضمنها مجال الرؤية و هي :

- يدرك و يستبصر الطريق الذي عليه أن يتوغل فيه للقيام بالتوزيع.
- عليه فور وصوله أن يركز على المهاجمين الموجودين معه بجوار الشبكة .
- عليه إن يعرف مجال الرؤية و اتساعها و أن لا يشمل منطقة فريقه فقط حيث تمتد إلى نصف الملعب للفريق الخصم .
- عليه أن يعرف نقاط ضعف الخصم و التي يمكنه استغلالها لوضع الكرات الموضوعية .
- عليه أن يستقرأ طريقة هجوم اللاعب الذي يوزع له الكرة .
- عليه أن يستقرأ طريقة استقبال الكرة من لاعب معين له طريقته في استقبال الكرة .
- عليه أن يشارك في وضع اللاعبين المهاجمين من خلال تحرك عينيه في طريقة الهجوم التي قد تفاجئ الخصم.
- و أخيرا بصفة عامة عليه أن يتقن لغة العيون للتفاهم بها مع أفراد فريقه بجانب إشارات الأصابع المتفق عليها

- **طريقة العمل بكلتا اليدين** :

هي خاصية أخرى من الخصائص التي يجب أن يتمتع بها الموزع ، فإذا افتقد لها ته الخاصية حتى و لو كان يتمتع بجميع الخصائص الأخرى فالنتيجة هنا تكون متوقعة ألا و هي فشله التام في مهام التوزيع لذلك يجب على اللاعب الموزع أن يكون بمقدوره أن يضرب الكرة بكلتا الذراعين .

إذا ما استدعى الأمر لذلك فهذه تعتبر من المهارات التدريبية خاصة إذا كان اللاعب الموزع يمتلك بالفعل القوة العضلية الجيدة في الجزء العلوي من الجسم و أن يكون واثبا و مرتقبا جيدا ، فالصدفة لان يهاجم و يسحق .

3-2-2- الصفات العقلية :

الصفات العقلية هي صفات أخرى يجب أن يتمتع بها جميع اللاعبين ، فهذه الصفات في مجموعها تعتبر أمرا في غاية الأهمية لذا على اللاعب الموزع بصفة خاصة أن يتمتع بها و منها:

(زكي محمد حسن: مرجع سابق, ص 12,13).

- الشخصية : و هي إحدى الخصائص أو الصفات النفسية أو العقلية التي يجب أن يتمتع بها الموزع و لوحظ أن مظاهر الشخصية التي يتمتع بها الموزعون خارج الملاعب فقد أظهرت أنهم يتمتعون بالخصائص التالية :

- القيادة .
- الاعتماد على النفس .
- الدافع (الحافز) الشخصي .

و في هذا المجال نشير إلى انه من الأفضل أن يتمتع اللاعب الموزع ببعض الصفات التي تميزه عن باقي اللاعبين فيجب عليه أن يكون شخصية لطيفة و دودة و الذي يحاول أن يحافظ على أعصابه خاصة أثناء توتر الأداء⁽¹⁾. و حسب "ايرسلينجر" "Arie Salinger" "على الموزع أن يتحلى بشخصية قوية و مقاومة لا تستسلم و يجب أن يكون صبورا و تكون لديه روح رياضية عالية

(A-SELINGER et J.ACKERMAN, 1999, P78)

- الذكاء : الذكاء صفة أخرى لا تقل أهمية عن باقي الصفات حيث انه يجب على اللاعب الموزع أن يكون قادرا على العمل بسرعة في اتجاه القرار و أن تكون قراراته تتسم بالدهاء خاصة في الكرات المفاجئة متفهما لطبيعة عمله دائما ، و اعبا لطريقة التوزيع بحيث يفصل مهاجم على آخر و هو على دراية تامة بطريقة دخول و اقتراب كلا منهما .

- المسؤولية : تعتبر المسؤولية احد الصفات العقلية الهامة و ذلك بسبب الدور القيادي للموزعين و عليه يجب أن يكون الموزع قوي الشخصية لكي يتقبل مسؤوليات كبيرة حتى و لو كانت المسؤولية المتعلقة بالخسارة. أما بالنسبة للجانب التكتيكي فالموزع يجب أن يكون على دراية بجميع الأساليب الموجودة ، ليستطيع اختيار الحلول في الحالات المعقدة أثناء اللعب ، واختياراته التكتيكية تكون حسب القدرات الفردية للاعبين. فالموزع لا يجب أن يستعمل المقاطعات المعقدة التي لا يستطيع زملاؤه أدائها و عليه أن يكون مبسطا لأساليب توزيعه حسب قدرات زملائه ، ليكون هجوم الفريق أكثر فعالية ودقة. (زكي محمد حسن: مرجع سابق, ص 13,14).

3-3- تكوين الموزع :

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

(A-SELINGER et J.ACKERMAN, 1999-P78) (OP.CIT)

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

- وضع الكتفين.
 - وضعية الفخضين.
 - مقدم أصابع القدم.
 - القدم اليمنى يجب أن تكون متقدمة قليلا عن القدم اليسرى وكلاهما تسعان بعرض الكتفين.
- ويعتبر التحرك الخاص بالموزع احد المهارات الأساسية التي يجب أن يتمتع بها ، حيث انه يتحرك أكثر من اللاعبين الآخرين ، لقيامه بالتوغل في المنطقة الخلفية عند الشبكة بطرق مختلفة كالتخفي وراء اللاعبين أو مكشوفاً كما توجد مبادئ أساسية أخرى مرتبطة بالتكوين والمتمثلة في التحرك ووضع البدء ولمس الكرة ، ووضع اليدين والانطلاق وتكملة الإتمام الخاص بالجسم ووضع اليدين .

2-4- متطلبات اللعب الموزع:

لقد اختصر زكي محمد محمد حسن متطلبات اللاعب الموزع وذلك في نقاط وطرح التساؤل " من هو اللاعب الموزع ؟ " وتحصل على الإجابة التالية :

- هو الذي يستطيع عمل أو تنفيذ (كم) أكثر من أشياء.
- هو الذي يمتلك أيدي جيدة .
- هو الذي يكون جيدا في المناطق الأخرى أيضا .
- هو الذي يستطيع أن يتحرك أيضا حول الملعب .
- هو الذي يكون في مقدوره الحصول على أكبر قدر من الكرات .
- هو الذي يستطيع الحصول على كل الكرات .
- هو الذي لا يحتاج إلى لأن تكون الكرة أعلى قمة رأسه .
- هو الذي يتحرك بسهولة وانسيابية ورشاقة. (زكي محمد حسن ص 16,17 ,6).
- هو الذي يمتلك مقدرة الطول .
- هو الذي يمتلك أسرع قدمين .
- هو الذي يكون جيدا جدا في أن يقرأ المواقف .
- هو الذي يكون جيدا في التحول والتغير .
- هو الذي لديه المقدرة الجيدة في الوصول إلى الشبكة .
- هو الذي يكون واثبا جيدا .
- هو الذي يكون مهذبا ومؤدبا رياضيا .
- هو الذي في استطاعته أن يتحرك في كل مكان .

- هو الذي يستجيب جيدا إلى الألعاب الجيدة .
- هو الذي يحتل مركزه جيدا .
- هو الذي القدرة العالية و الجيدة في التحول إلى الدفاع .
- هو الذي لديه قدرة دفاعية لتغطية الضربات البعيدة .

2-5- دور الموزع في المنافسة :

لاشك أن للموزع دور هام و حساس أثناء المنافسة فيقول علي معوش "الموزع له دور أساسي و هام جدا في ربح أو خسارة المباراة حيث يتركز عليه كل الخطط المتفق عليها " و عليه يجب ان يكون الموزع اذكي لاعب في الميدان بحيث يحاول تحضير السحق بالشكل الذي يضمن أداء المهاجم بفاعلية و تمرير الكرات في حالات جيدة دون أن يستطيع لاعبو الخصم معرفة اتجاهها في الوقت المناسب ، فهو يحاول تمرير الكرات للمهاجمين دون وجود صعوبة في سحقتها لعدم وجود صد من الفريق الخصم ، و هنا تلعب الخبرة و الذكاء دورا كبيرا في تألق الموزع طيلة المنافسة كما أن للموزع عملا صعب في حالة سوء استقبال الإرسال ، ففي هذه الحالة عليه تصحيح أخطاء زملائه و تمرير الكرة في أحسن الطرق ، فهو يقوم بعملين في آن و احد. (علي معوش مرجع سابق , ص 8).

و يقول زكي محمد محمد حسن أن "يعتبر اللاعب الموزع و صانع العاب الفريق احد لاعبي الفريق الستة و الذي يمثل العقل المفكر حيث يقع عليها العبء الأكبر في الأخذ بزمام الأمور فهو مفتاح الفريق في الهجمات الناجحة " .

ويضيف أن بقصور اللاعب الموزع يكون قصور الفريق.

2-6- أهمية الموزع في المنافسة :

للموزع أهمية بالغة في المنافسة فحسب "ايرسلينجر" "Arie Salinger" 1992 "الموزع هو مسير اللعب و مهندس العمليات الهجومية فهو الذي يختار اللاعب الذي يقوم بتنفيذ السحق أثناء المباراة ، و يختار الأساليب المثلى لأداء العمليات" ، فهو محرك الفريق و القلب النابض له ، فالفاعلية الهجومية لأي فريق مرتبطة ارتباطا وثيقا بالموزع فمهارته و خبرته هي أهم شيء لأداء جيد للعمليات الهجومية ، فالتنسيق الهجومي كله مرهون به إضافة إلى الهجوم للدفاع و الصد عمليتان لهما الدور الكبير في حسم نتيجة المباراة و على الموزع أن يكون مدافعا جيدا و أن يستعمل ذكائه و خبرته و أسلوبه في صد هجمات الفريق الخصم و إرباك لاعبيه و موزعه .

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

2-7- أداء الموزع :

- تمريرة الموزع :

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

- ارتفاع قوس التمريرة - التوقيت - الدقة - الفروق الفردية بين المهاجمين

(محمود الصقلي مرجع سابق, ص 18 .)

فهناك ثلاث مستويات لقوس تمرير الكرة في التوزيع (المرتفع ، المتوسط ، المنخفض) إن التوقيت خلال التوزيع يؤثر بشكل حاسم في نجاح السحق و هذه الدقة في التوقيت تتوقف إلى حد كبير على طريقة أداء المهاجم ، و يتطلب هذا معرفة جيدة بالفروق الفردية للمهاجمين ، كما أن الدقة في التوزيع تعني تحكم الموزع في توجيه و تمرير الكرة إلى المكان المناسب بحيث تصل الكرة إلى يد المهاجم في توقيت و وضعية مناسبة و سليمة بطريقة متوقعة للمهاجم و مفاجئة للفريق الخصم .

- تقنية التمرير من الأعلى :

تنقسم تقنية التمرير من الأعلى إلى مرحلتين :

- مرحلة استقبال الكرة .
- مرحلة تمرير الكرة .

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

و من اجل أداء جيد للتمريرة من الأعلى يجب على الموزع مراعاة الملاحظات التالية :

- (1) السرعة في تحليل مسار الكرة .
 - (2) التنقل بسرعة إلى مكان الكرة .
 - (3) تنفيذ التقنية من وضع الثبات من أمام الجبهة و بالجسم كاملا .
 - (4) توزيع الكرة من أمام المهاجم .
 - (5) الربط بين مسار الكرة و تحرك المهاجم .
 - (6) ربط عملية التوزيع بتحركات حائط صد الفريق الخصم . (محمود الصقلي : " مرجع سابق , ص 18).
- و تختلف تقنيات التمير في الأعلى باختلاف الاتجاه الموجه إليه الكرة و ظروف القيام بالتمريرة فأنواع تقنيات التمير من الأعلى و الذي يستعملها الموزع هي كالاتي :
- تقنية التمير من الأعلى إلى الخلف :
- يجب على الموزع أن يتموقع بشكل جيد تحت الكرة و يرافق امتداد الجذع إلى الخلف ، و الذراعان تمتدان في نفس محور الجمع ، اليدين و الرأس تسحبان إلى الخلف حيث أن اليدين تكونان على مستوى الوجه
- (حمودي بولوذنين مرجع سابق, ص 40).
- تقنية التمير من الأعلى إلى الأمام :
- هي التقنية الأكثر استعمالا و هي الأساسية في مرحلة التعلم فعند إتقانها يسهل تعلم التقنيات الأخرى.
- تقنية التمير من الأعلى إلى الجانب :
- هذه التقنيّة تصعب من مهمة جدار الصد لفريق الخصم ، تنفيذها يكون على مستوى وجه الموزع و تكون الشبكة خلف الموزع أي وجه ظهره إلى الشبكة، لكن هذه التمريرة يقوم بها الموزع الذي له تحكم كبير في التقنية .
- تقنية التمير من الأعلى مع الارتقاء :
- ليقوم الموزع بهذه التقنية يجب أن يكون في حالة توازن جيّدة قبل القفز و تكون إلى الأمام و الخلف و هي لها نفس خصائص التقنيتين ، هذه التقنية لها العديد من المحاسن فهي لا تسمح لجدار صد الفريق الخصم للموقع في الوقت المناسب لأنها تزيد من سرعة التوزيع ، كما تسمح للموزع بالقيام بعملية سحق مفاجئة في حالة وجود في المنطقة الأمامية (مهاجم).
- تقنية التمير من الأعلى البهلوانية : (Acrobatique) :
- تنفذ هذه التمريرة في حالة استقبال الكرات السيئة من طرف احد الرفقاء أين يتوجب على الموزع القيام بالارتقاء أو الدحرجة الجانبية أو الخلفية .
- الفرق بين التمير من الأعلى و التوزيع :
- حسب محمود الصقلي 1996 فهو يميز بيت التمريرة من الاعلى و التوزيع كما يلي :
- (محمود الصقلي مرجع سابق , ص 41).

التوزيع

التمير من الأعلى

| | | | |
|----|--|----|---|
| 01 | يمكن أن يقوم بها جميع اللاعبين | 01 | يقوم بها لاعب متخصص (الموزع) |
| 02 | يوجه الكرة إلى مكان خالي بملعب المنافس | 02 | تكون موجهة بدقة وفقا لميزات المهاجمين |
| 03 | تكون من المهاجم إلى المهاجم | 03 | هي تحضير هجومي من الموزع إلى المهاجم |
| 04 | غالبا ما يكون مسارها قطرا كونها تتم من المنطقة الخلفية | 04 | غالبا ما يكون مسارها موازيا للشبكة لأنها تتم أمامية |

و بعد هذه الدراسة يتضح لنا الأهمية الكبيرة للموزع في منافسات الكرة الطائرة لدراسة مشكلة التوتر التي يعاني منها الموزعين أثناء المنافسات الرسمية و التي تعيق أداءهم الفني و بشكل كبير و واضح .
(حمودي بولوذنين مرجع سابق, ص 71).

3- مفهوم التوتر ——— :

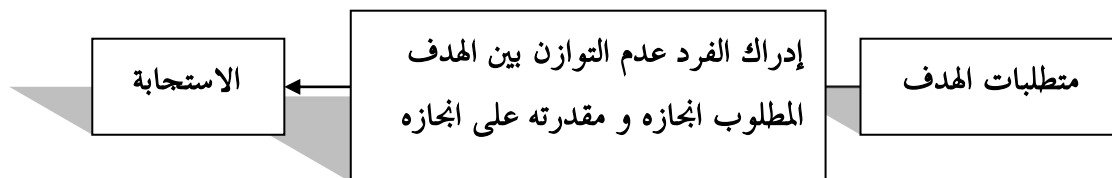
3-1- أصل كلمة التوتر :

مفهوم كلمة التوتر مستمدة من اللغة اللاتينية و قد استعمل في اللغة الفرنسية بمعنى الشد و يأخذ عدّة مفاهيم حسب الزمان و المكان مثل : العدوانية ، العناء ، الشدة و القوة ، الضغط المرض ، العجز و الضعف ، التكيف و الملائمة .

كما حاول ماك جراث "Mc.Grath" خلال التسعينيات من القرن الماضي تقديم تفسير لمفهوم التوتر في ضوء اعتبارات أربعة على النحو التالي و ذلك سنة 1998 .

1. البيئة الاجتماعية و الفيزيولوجية المحيطة بالفرد هي التي تفرض بعض الأهداف الهامة المطلوبة منه إنجازها .
 2. أن الفرد هو الذي يدرك طبيعة هذه الأهداف ثم يحاول اتخاذ القرارات حول كيفية الاستجابة لانجازها .
 3. يقوم الرد بالاستجابة لانجاز الهدف .
 4. النتائج المترتبة على استجابة الفرد .
- (أسامة كامل راتب 1998, ص 13).

و الشكل الموالي يوضح عملية التوتر كما يراها ماك جراث .



3-2- الاختلافات الحاصلة على مفهوم التوتر :

علماء النفس مثل كوزتينكوف "Koztinkov" و وينر "Wiener" 1994 يرون أن مفهوم التوتر ينشأ من (قيام الجسم بانفعالات فيزيولوجية و نفسية غير ملائمة بسبب عامل موثر) و اقترح العالمان كلمة عدوانية

للدلالة على طبيعة الاستجابة للعامل المؤثر

(Kotinkov.N,p34-3)

ويقول المتخصص النفسي ألسون "Alson" و كريتر "Kryter" عام 1973 أن (التوتر ليس ناجما عن فعل مؤذي أو غير مستحب 'التعب، الخوف' بل هناك إيجابيات ترتبط بمفهوم التوتر عندما يتعلق الأمر بالمتعة و الانسراح و الانفعالات الإيجابية).

التوتر النفسي عند الأطفال :

أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا بين الناس ، فالإنسان بطبعه قلق ، و هذا القلق قد يشتد أو يقل تبعاً للظروف المحيطة به ، و يبدو القلق عند الأطفال القلق بالإحساس بالملل ، و عدم الرغبة في الاستمرار في المكان واحد ، و يتميز بالعناء و عدم طاعته لوالديه ، و تظهر عليه أعراض سيئة كالعذوانية و العنف .

(Alson.G.M.Kryter1973.p 27-34)

و من أهم أنواع القلق التي يصاب بها الطفل قلق الانفصال و الذي تبدأ أعراضه في سن ما قبل المرحلة الابتدائية و يضل مصاحبا له إلى نهاية هذه المرحلة من التعليم .

و يمكن تشخيص المرض من خلال قلق شديد مرتبط بانفصال عن والديه المرتبط بهما و يظهر ذلك في صورة توتر غير حقيقي سببه الظن .

و يأخذ التوتر صوراً سلبية للأطفال كالتردد و الرفض المستمر للذهاب إلى المدرسة أو حتى الذهاب إلى النوم و يرفض الطفل لان يظل وحيدا بمفرده ، و أحيانا يعاني من أمراض جسمانية مثل : الصداع ، أو الرغبة في القيء و يخشى الطفل إقامة علاقة بأي إنسان غريب عنه فالطفل يجلي أو يتقابل مع أشخاص غرباء عنه يكون خجولا و مرتبكا و منكمشا ، و عند يضطر للتعامل مع الآخرين يكون قلقا جدا لدرجة انه قد لا يستطيع الحديث معهم .
(د. عبد المنعم الميلادي :2004, ص 119,121).

3-3- أنواع التوتر :

" أن هناك نوعين من التوتر هما :Spielbengen يرى سيبلر جر "

أ - توتر الحالة :

و هو يشير إلى ما يشعر به اللاعبون في لحظة معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي معين .

ب- توتر السمة :

و هو شعور عام لدى الأفراد خلال الاستجابة لمواقف الشدة النفسية ، و من جهة أخرى فان هناك أشكالا رئيسية

لتوتر الصغار بشكل عام و هي كم يلي :

1- التوتر العام. 2- التوتر الفصامي . 3- التوتر الاجتماعي. 4- التوتر الأداء . 5- توتر الوسواس القهري

1- التوتر العام: و يعني الخوف و القلق الذي لا يمكن إرجاعه لأي موقف محدد و لكنه مرتبط بمدى واسع من

المؤشرات المختلفة لحياة المراهقين .

- 2- **التوتر الفصامي** : و هو التوتر الناتج عن الخوف أو الضيق الواقعي أو التخيلي لانفصال الصغار على الوالدين بسبب المرض أو الإصابة أو الموت .
- 3- **التوتر الاجتماعي**: و هو التوتر الناتج عن الخوف من فقد الأصدقاء أو الابتعاد عن الأشياء التي تجذب المراهقين أو هو مقابلة أفراد جدد .
- 4- **التوتر الأداء** : و هو التوتر الناتج عندما يستدعي الصغار لأداء اختبار أو التحدث أمام الآخرين في موقف معين أو التنافس أمام أقرانهم .
- 5- **توتر الوسواس القهري** : و هو أقصى درجة من درجات التوتر ، و هو ناتج عن خوف الناشئين من الأشياء أو الأفراد أو مواقف خاصة ، على سبيل المثال : خوف الصغار من الذهاب إلى طبيب الأسنان .
- (د. مفعي إبراهيم حماد : "، 1996م ص 102).

و من الأهمية أن يعلم بمدرب الناشئين كل نوع من أنواع التوتر المختلفة السابق ذكرها، لأنّ المدرب له دوره الذي يلعبه في تطوير الحياة الانفعاليّة ل ناشئين، كما أنّ له دوره المؤثر في نموهم مستقبلاً.

3-5- أعراض التوتر : هناك أعراض رئيسية للتوتر و هي :

- 1- **الأعراض النفسيّة للتوتر** : تتركز الأعراض النفسيّة في عدم المقرة على اتخاذ القرار بسهولة و صعوبة التذكر و فقد المقدرّة على التركيز ، و لقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن المقدرّة على التركيز خلال أداء واجب معين يتطلب حالة نفسيّة طبيعيّة ، و أن الحالات الشدّة ينتج عليها التقليل من كفاءة الأداء بشكل عام ، و لما كانت نتائج العديد من البحوث تشير إلى أن المقدرّة على التركيز في الأداء الحركي هي كفاءة المحك الرئيس الذي يفرق بين النجاح و الفشل لدى الرياضيين كما أثبتت إحدى الدراسات أن الناشئين الذين يضعون في اعتبارهم تقييم الآخرين لأدائهم الحركي بصورة مبالغ فيها في بعض الأنشطة الرياضيّة ، يصلون لان يكون أدائهم اقل من نظرا لأهمهم يركزون على أداء الآخرين فيهم دون التركيز على كفاءة أداء الواجب الحركي مما يؤدي إلى زيادة شعورهم بالتوتر ، و بالتالي يؤدي ذلك إلى الإقلال من كفاءة الأداء ، لذا كان من الواجب التقليل من تأثير على الناشئين .
- 2- **الأعراض الفسيولوجيّة** : تتبلور الأعراض الفسيولوجيّة للتوتر في زيادة معدّل ضربات القلب و ارتفاع ضغط الدم و زيادة معدل إفراز العرق و ارتفاع مستوى الإثارة و التمثيل الغذائي و كذلك زيادة معدل التوتر العضلي ، و هذا الأخير يعتبر واحدا من أهم تلك الأعراض .
- لانّ زيادة التوتر العضلي في الجسم تؤدي إلى التقليل من تأثير من العمل العضلي المعني بالأداء الحركي خلال الأنواع المختلفة للرياضة ، و خاصة تلك التي تستخدم التكرارات المتعددة للانقباضات العضليّة المتحركة و لفترة طويلة مثل رياضة كرة القدم ، الكرة الطائرة ، ألعاب القوى و غيرها ، و هذا ما أضفنا زيادة تجمع حامض اللاكتيك في العضلة نتيجة التوتر العضلي فان ذلك يؤدي إلى زيادة الإحساس بالآلام أو التشنج العضلي و التعب .
- إن شدة الأعراض النفسيّة و الفسيولوجيّة الناتجة عن توتر الأداء إنما تعتمد على طبيعة إدراك الناشئين للمواقف المسببة لتوتر الأداء .

3-6- تعريف التوتر في المجال الرياضي :

يعرف التوتر في المجال الرياضي بأنه "حالة نفسية غير سارة تنتج وقع التهديد في المباريات أو المسابقات المختلفة المصحوبة بأعراض بدنية و فسيولوجية".

و من هذا المنطلق يتضح إن للتوتر أعراضا يمكن أن من خلالها التعرف عليه، و قد يستمر ظهور هذه الأعراض لفترة طويلة و تستمر لساعات قبيل المنافسة، و ربما يكون الفترة قصيرة تصل إلى عدة دقائق قبلها ، و يلاحظ أن ظهور هذه الأعراض يكون تدريجيا (د. مغي إبراهيم حماد 1996م ص 102..).

تتميز المنافسة بنوع من الضغوط النفسية و تسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الضغوط الجسمية نتيجة لذلك و من بين تلك الأعراض :

- ♦ اضطرابات المعدة .
- ♦ الحاجة للتبول .
- ♦ زيادة العرق في راحتي اليد .
- ♦ زيادة نبضات القلب .
- ♦ زيادة توتر العضلات .

3-7- مصادر حالة التوتر في المجال الرياضي :

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للتوتر لدى الرياضيين ، و جاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية نسب لحدوث التوتر و هي :

1) الخوف من الفشل :

تشير البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية و القلق ، و الخوف المباشر يأتي مباشرة نتيجة الخوف من خسارة المباراة ، أو فقدان النقاط أثناء المسابقة ، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة و توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين هما الرغبة في النجاح و الخوف من الفشل و الأشخاص الذين يخافون من الفشل يبذلون جهدا اكبر .

2) الخوف من الكفاية :

يتضح هذا المصدر من التوتر عندما يدرك الرياضي بأن هناك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ، ويرتكز هذا النوع من المخاوف على الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس عدم الكفاية و من ذلك :

- ♦ عدم القدرة على التركيز .
- ♦ عدم القدرة على التعبئة في النفسية .
- ♦ عدم الرغبة في الأداء .

- ♦ فقدان الكفاءة البدنية .
- ♦ عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة .
- ♦ فقدان السيطرة على التوتر .

3) **فقدان السيطرة**: يتوقع زيادة التوتر لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها وبما أن الأمور تسيير وفقاً لسيطرة الخارجية، و الوقع أن هناك عاملين يؤثران على الحالة الانفعالية و من ثم حالة التوتر لدى الرياضي قبل المنافسة (أسامة كامل راتب: 2000, ص 189) - العامل الأول: يتضمن البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة. - العامل الثاني: يرتبط بمجموعة الأفكار و المشاعر و الانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه. و هذا و يتوقع زيادة التوتر عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية و العوامل الداخلية لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل الخارجية التي تساهم في تعويد الرياضي على المواقف و الظروف المرتبطة بالمنافسة.

3-9- أنواع التوتر النفسي عند الموزع في الكرة الطائرة :

1- التوتر النفسي الايجابي :

هو جملة الانفعالات الايجابية للموزع التي تؤدي إلى سلوك ايجابي و بالتالي إلى النجاح .

2- التوتر النفسي السلبي :

هو جملة الانفعالات السلبية للموزع التي تؤدي إلى سلوك سلبي و بالتالي إلى الفشل

(د. مراد بوطبة. 1998-1999, ص 9).

3- انعكاسات التوتر المختلفة على الموزع :

بعد الدراسة التي قام بها العالمان النفسانيين الأميركيين كاتالبانو (Catalbano) و أول (Al) 1994 أكدوا بان (التوتر له انفعالات و انعكاسات متغيرة و مختلفة).

1- الانعكاسات الفسيولوجية :

- ارتفاع النبضات القلبية .
- ألم في المعدة .
- تغيرات في الجهاز الدوراني .
- ارتفاع نسبة الكلسترول .
- القرحة .
- الإغماء .

2- الانعكاسات النفسية:

- تهيج الأعصاب .

- الانطواء و الانعزال .

- الهواجس و المخاوف .

- التوهم و الوسواس .

3- الانعكاسات النفسية :

- تقلص في مستوى التفكير الذهني .

- صعوبات في اتخاذ القرار

(Catal bano M.L1994-P17-31.)

3-10- دور المدرب وتأثيره على الموزع أثناء التوتر في المنافسة:

أكد عالم النفس الأمريكي بروالي (Brawley) 1989 بان التحكم في ظاهرة ديناموجين

(Dynamogène) يضمن توجيه أكبر قد من المعلومات لتنبية الجهاز العصبي بطريقة شديدة للتخلص من كل

المعلومات غير النافعة (Brawley.L.R.1989.p41-58)

هذا الاكتشاف العلمي هو مصدر أعمال مهمة حيث تبين أن التأثير الايجابي للمدرب ينشط المراكز العصبية

التي بدورها تزيد من درجة انتباه و حذر الموزع لتجنب حالات التوتر الشديدة و المزمنة.

لتجنب بعض من التوتر السلبي على سلوك الموزع يمكن استعمال ظاهرة أخرى وهي ظاهرة الكبت في هذه الظروف

الحرجة وأحياناً المعقدة يستعمل المدرب هذه الوسيلة لإيقاف كل أشكال السلوكيات الغير الملائمة لتجنب التأثيرات

النفسية على الجانب و الأدائي .

و في وجود التحضير النفسي الجيد و القائم على أسس علمية و يتسم بالبرمجة و التواصل بنقص الانعكاسات السلبية ،

كما أوضح النفساني الفرنسي ريمون توماس (Raymond -Thomas) 1994 "العلاج يكمن

في التحضير النفسي المبرمج و المتواصل الذي يأخذ بعين الاعتبار المعايير الخاصة للموزع على المستوى الفردي

والجماعي". (Tomas,R 1970-P42-84)

يجب أن يتوفر في التحضير النفسي عمل خاص بتنمية الإرادة و حب الفوز و الروح الرياضية و الشجاعة...الخ

و حسب العالم الأمريكي هارلي (Harley) 1989 "الطبعة السحرية للمدرب تعطي للاعبين المزاج الجيد و

العلاقات الجيدة،العاطفة،التفهم، كلها تعطي نهاية وحييدة لكل المحاولات التي تفسد و تحطم التحسن في المستوى الفردي

والجماعي" (Harlly .L.1989.P41-58)

وقد لخص أسامة كامل راتب دور المدرب في توجيه المرتبط بالمنافسة إلى النقاط التالية:

- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى التوتر و نوعه وأن يسجل ملاحظاته لمظاهر التوتر حيث أن ذلك

يساعده في حسن إعداد الرياضيين و توجيههم، و التنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسة.

- أن يسعى المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف إلى معرفة أسباب هذا الخوف ، يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع اللاعبين ويعرفهم بأن حالة التوتر تنتابهم قبل المنافسة لذا يجب على الرياضيين أن يفهموها حتى لا تكون معوقا للأداء الجيد.
 - يجب أن يعدّ المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة التوتر قبل و أثناء المنافسة.
 - يجب تركيز المدرب على أهمية المباراة بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل مباريات المنافسة أي أن يعتاد الرياضي التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسي متقارب.
- (أسامة كامل راتب : ص201).

- نظرا لأنه يعتبر زيادة لدر الرياضي يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف المرتبطة بالمنافسة ومن ذلك:
 - ♦ ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة .
 - ♦ معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة و الضعف.
 - ♦ استخدام الأدوات و الأجهزة المستخدمة في المنافسة.
 - يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين لان ذلك غالبا ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر و يفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضيين.
 - يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة و يتحكم في انفعالاته و لا يظهر الخوف أو القلق حيث أنه اذا انتقل الخوف و التوتر من المدرب إلى الرياضي يزداد الأمر صعوبة .
 - يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام بعض الإجراءات التي تسهم في خفض مستوى التوتر لدى الرياضي ومن ذلك:
 - ♦ أداء التدريبات الاستلقائية .
 - ♦ ممارسة التصور الذهني بالمهارات التي يؤديها في المباراة أو خيارات الأداء الايجابية السابقة .
 - ♦ التركيز على الأفكار المرتبطة بواجبات الأداء و كذلك الأفكار التي تعزز إدراك الرياضي لذاته.
- (أسامة كامل راتب : " مرجع سابق, ص202-203).

التأثير السلبي للمدرب:

- حسب ما أظهره النفساني الأمريكي توتكو (Tutko) 1970 في غياب المعلومات و التحضير النفسي لمقاومة التوتر تنشأ للموزع حالات من التعصب و العدوان .
- تطور هذه الحالة السلبية تلعب دورا في تسريع عامل عدم توازن الحالة النفسية الفسيولوجية التي تتميز باختلال في عمل الجهاز الهضمي و الآلام في الرأس (القيء) . الظروف القوية و الشديدة في المباراة تخر الموزع إلى

حالة عدم التوازن واحتلال الجهاز العصبي المركزي و هذا ما يوضح ضعف و عجز المدرب ، أيضا تنشأ انعكاسات خارجة عن السيطرة .

فالمرکز العصبي غير متوازن ، تنشأ منه حالة عدم الثقة و الشك ، و عدم القدرة على اتخاذ القرار الحاسم و

انحطاط المعنويات(."Tutko . T 1970_P 86-89")

2- الدراسات السابقة:

- الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة:

دور أشرطة الفيديو في التحضير النفسي و التكتيكي لدى لاعبي الكرة الطائرة أكابر
دراسة ميدانية لأندية ولايتي العاصمة و بجاية.

الأستاذ المشرف:

أعدت من طرف الطلبة:

- أ: بوجليدة حسان

- علي عاشور

- موهوب يحي

معهد التربية البدنية والرياضية , سيدي عبد الله , الجزائر. دفعة 2002-2005

- الأدوات المستخدمة :

استعمل الباحثون في بحثهم على الاستمارة الاستبائية الموجهة للاعبين و المدربين ، و المقابلة الشخصية ، و استخدموا الإحصاء من اجل تحليل و ترجمة النتائج و كذا المصادر و المراجع لجمع المادة الخيرية .

- المنهج المستخدم :

اعتمد الطلبة على المنهج الوصفي في الدراسة .

- عينة البحث :

كانت عينة البحث عشوائية على بعض المدربين و اللاعبين في النوادي الرياضية الخاصة لكرة الطائرة و ذلك بولايي الجزائر و بجاية ، وزعت الاستمارة على 367 لاعبا و 6 مدربين .

أهم النتائج:

- أشرطة الفيديو تمكن من معرفة نقاط قوة وضعف الخصم .

- أشرطة الفيديو تساعد على وضع خط مناسبة لطريقة لعب الخصم.

- أشرطة الفيديو تعطي صورة واضحة عن جمهور وميدان الخصم, هذا ما يقلل من الضغوطات النفسية.

- تحليل الدراسة المشاهدة :

لقد تناولت الدراسة دور أشرطة الفيديو في التحضير النفسي و التكتيكي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر و استخدموا المنهج الوصفي في الدراسة و كانت عتبة البحث تعتمد على ولايتي الجزائر و بجاية و اقتصرنا في دراستهم على التحضير النفسي للاعبين الكرة الطائرة بواسطة استعمال أشرطة الفيديو ليصلوا إلى النتائج التي تبين الدور الايجابي لأشرطة الفيديو .

- الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة:

توتر موزع الكرة الطائرة في منافسات البطولة (15-17) سنة

أعدت من طرف الطلبة: الأستاذ المشرف:

- بوطبة مراد

- محادي عبد المنعم

- حسن عبد الرحمن

المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة, قسنطينة. دفعة 2002-2005

- المشكلة:

ما هي الأسباب والعوامل الحقيقية التي تجعل الموزع متوتر أثناء منافسات الكرة الطائرة والمشاكل التي تنجم عن هذا التوتر

- الأدوات المستخدمة :

استعمل الباحثون في بحثهم على الاستمارة الاستبائية الموجهة للاعبين و المدربين ، و المقابلة الشخصية ، و استخدموا الإحصاء من اجل تحليل ة ترجمة النتائج و كذا المصادر و المراجع لجمع المادة الخيرية .

- عينة البحث :

تمثلت عينة البحث في 16 لاعب موزع و 16 مدرب

أهم النتائج:

- شخصية الموزع تعد مشكلا كبيرا كون الموزعين منفعلين غالبا.
- عدم ملائمة طرف تعامل المدربين مع توتر المنافسة .
- الانفعالات تختلف من مقابلة إلى أخرى حسب الظروف التي تجري فيها المباراة.



الفصل الثاني

1- الكلمات الدالة في الدراسة:

1 تحديد المفاهيم و المصطلحات :

تعد عملية تحديد المصطلحات عملاً علمياً منهجياً يتطلبه إنجاز أي بحث علمي و لقد ارتأينا تعريف بعض المصطلحات الواردة في بحثنا هذا بعينة لنزرع الغموض عنها و كشف ما هو مبهم ، و إبرازها للقارئ لكي يتسنى له فهمها بكل وضوح :

تعريف حالة التوتر :-

لغة : من الفعل توتر ، يتوتر ، توتر ، أي الشّد .

اصطلاحاً : عرفه أسامة كامل راتب على انه استجابة انفعالية سلبية عندما يهدد تقدير الذات و يحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة و مقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات .

التعريف الإجرائي : التوتر ينشأ من قيام الجسم بانفعالات فيزيولوجية و نفسية غير ملائمة بسبب عامل مؤثر . -

تعريف الموزع:

لغة: من وزع يوزع توزيعاً أي نشر الشيء و فرقه

اصطلاحاً: يعرفه علي مصطفى طه على انه اللاعب الذي يقوم باللمسة الثانية الموجهة للمهاجمين، ويتخذ الموزع المنطقة رقم 3 للقيام بتنفيذ تمريراته.

التعريف الإجرائي: الموزع هو الذي يعد و يجهز و يحضر الكرة للمهاجم بطريقة ملائمة و مناسبة.

- تعريف المنافسة :

لغة : نافس ، ينافس ، منافسة أي سابقه و باراه من غير أن يلحق الضرر به

اصطلاحاً : عرفها مصطفى طه على أنها موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك و هذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من إمكانيات بدنية و عقلية و انفعالية من اجل تأكيد امتلاكه لهذه

القدرة و يميزها عن قدرات من ينازلهم و تفق هذا المفهوم للمنافسة الرياضية السيكولوجية مع الرأي القائل بان

المنافسة ما هي إلا استجابة لدافعين لدى الفرد و هما :

♦ لتأكيد الذات .

♦ لتقييمها و تحقيقها .

- التعريف الإجرائي: تعرفها على أنها نزعة فطرية بين أفراد بشكل فردي أو جماعي تدعوا إلى بدل الجهد في التفوق

دون إلحاق الضرر، وذلك وفق قواعد وقوانين محددة .

2- الإشكالية الدراسة:

شهدت لعبة الكرة الطائرة في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا من النواحي البدنية و التقنية و الذهنية الى جانب ذلك تطورت أيضا تطورا الجانبي 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 . و يعد الاهتمام بالموزعين خاصة في الفئات الصغرى هي المغذي الرئيسي للمنتخبات الوطنية ، و ذلك نتيجة سعي الاتحادية الدولية لتوعية الاتحاديات الوطنية لاهتمام أكثر بتكوين الموزعين في الفئات الصغرى . و من بين العوامل التي تساهم بشكل كبير في تطوير و تحسين وضعية الموزع (15-17 سنة) من الناحية النفسية هي البحث العلمي و التأطير المستمر للمدربين فهما عاملان مهمان لتطوير و ازدهار الكرة الطائرة حيث الاهتمام بماديين العاملين تسمح بمعالجة مشاكل التي تواجه الموزع و تعيق أداء أثناء المنافسة . و نعتبر المنافسة هي المعيار الحقيقي لمعرفة مستوى الموزع في الكرة الطائرة ، وتشكل المنافسة عند الكثير من لاعبي الكرة الطائرة وخاصة الموزع في صنف الأشبال (15-17 سنة) هاجسا نفسيا يعيق أدائه و التقني و التكتيكي، فأثناء المنافسة تظهر على الموزع حالة من التوتر التي تعد مشكلا كبيرا تجد من تطوره و الذي ينعكس على أدائه أثناء المنافسة.

لذا ارتأينا أن نبحت لمعرفة أسباب و خافيات هذا المشكل و اقتراح الحلول المناسبة .

و من هذا المنطلق قمنا بطرح الإشكالية التالية :

ما مدى انعكاس حالة التوتر على أداء موزع الكرة الطائرة أثناء المنافسة عند الأشبال (15-17 سنة) ؟

- التساؤلات الجزئية:

1. هل التوتر يرجع إلى الطبيعة الشخصية للموزع؟

2. ما مدى أهمية التحضير النفسي في معالجة حالة التوتر لدى موزع الكرة الطائرة؟

هل وجود حالة التوتر لدى موزع الكرة الطائرة ترجع إلى نقص التكوين العلمي و العملي للمدربين

2 - أهمية الدراسة (أسباب اختيار البحث)

تتمثل أهمية اختيار الموضوع و دراسته في اعتبار الموزع في لعبة الكرة الطائرة أهم لاعب في الفريق ، كون منصبه يعتبر محور اللعب ، و من معوقات الأداء الجيد حالة التوتر التي يمر بها معظم الرياضيين فتطرقتنا لانعكاسات هذه الحالة أثناء المنافسة ، و اخترنا في دراستنا مرحلة التغيرات الجسميّة و العقلية ، لذا توجب الاعتناء بالموزع في هذه المرحلة .

و تنحصر أهمية دراستنا في :

- ♦ معرفة أسباب و عوامل المؤدية إلى حالة التوتر لدى الموزع في الكرة الطائرة .
- ♦ إظهار القيمة الحقيقية للتحضير النفسي قبل و أثناء المنافسة .
- ♦ نقص مردود الموزعين أثناء المنافسة ، رغم توفر الخصائص البدنية و التقنية .
- ♦ إبراز حالة التوتر عند الموزع أثناء المنافسة .

- أهداف البحث (أهداف الدراسة):

من الواضح أن لكل بحث هدف يسعى إلى الحقيقة و نحن بدراستنا نصبو إلى معرفة و إبراز الأسباب المؤدية إلى حالة توتر المنافسة عند الرياضيين بصفة عامة و عند الموزعين في الكرة الطائرة بصفة خاصة و كذا معرفة انعكاسات حالة التوتر ، و تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي :

- ♦ هدف البحث هو دراسة حالة التوتر لدى موزع الكرة الطائرة أشبال (15-17 سنة).
- ♦ معرفة أسباب حالة التوتر لدى موزع الكرة الطائرة أثناء المنافسة.
- ♦ تحسين مستوى السيطرة على حالة التوتر أثناء المنافسة .
- ♦ إيجاد الحلول المناسبة للتخفيف من هذه الحالة التوتر أثناء المنافسة .

معرفة خبرة المدربين في التعامل و مواجهة حالة التوتر

الفرضية العامة :

- موزعوا الكرة الطائرة أشبال (15-17 سنة) يعانون من مشكلة توتر المنافسة نتيجة نقص التحضير النفسي .

الفرضيات الجزئية :

1. توتر الموزع يكمن في شخصيته .
 2. توتر الموزع راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي .
- توتر الموزع يعود إلى نقص تكوين المدربين في التعامل مع توتر المنافسة



الفصل الثالث

1- الدراسة الاستطلاعية:

لمعرفة أسباب حالة التوتر وانعكاسها على موزع كرة الطائرة وأثرها على أدائه في المنافسة وبعد تحديد مشكلة البحث ووضع الفرضيات اللازمة للإشكالية، قمنا بجمع المادة العلمية الضرورية، ونظرا لطبيعة الموضوع فقد تم الاعتماد في جمع المادة العلمية على مصدرين أساسيين:

أ- مصادر جمع المادة النظرية : من اجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع والمادة العلمية للجانب النظري، تم الاعتماد على مصادر جمع المعلومات التالية :

◀ الكتب العلمية والمراجع.

◀ القاموس و المعجم .

◀ المجالات الرياضية .

◀ الانترنت .

◀ مذكرات التخرج لنيل شهادة الليسانس .

ب- مصادر جمع البيانات الميدانية: و تتمثل في الأدوات المستخدمة في الدراسة الميدانية و التطبيقية و المتمثلة في أجوبة أفراد العينة على أسئلة استمارة الاستبيان .

1-1- المجال المكاني و الزماني :

- المجال المكاني :

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على خمسة أندية تابعة لولاية سطيف و هي :

- الهلال الرياضي عين ارنات .

- نجم سطيف .

- النادي الرياضي السطايفي.

- الاتحاد السطايفي

- الاتحاد التربوي سطيف.

- المجال الزماني :

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر مارس إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الشهر الأول (مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري افريل و ماي تم خلالها تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبيان و توزيعها على العينة المختارة ، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها .

2- المنهج المستخدم :

تهدف البحوث العلمية عموما إلى الكشف عن الحقائق ، و تكمن قيمة هذه البحوث أهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها ، و هذه الأخيرة تعني مجموعة المناهج و الطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، و بالتالي فإن وظيفة المنهجية

هي جمع المعلومات ، ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها و قياسها و تحليلها من أجل استخلاص نتائجها و الوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها

(د. فريدريك معتوق : "1998 ، ص 231 .)

وتماشيا مع طبيعة الدراسة الحالية فقد اتبعنا المنهج الوصفي و الذي عرفه فيصل ياسين الشاطي على أنه "استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه و إيجاد العلاقة بينهما و بين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها ، و يبقى الهدف تشخيص الواقع"

(فيصل ياسين الشاطي : "1992 ، ص 23 .)

2-1- أدوات الدراسة :

- الاستبيان: و هي أداة للحصول على البيانات حول المبحوث ، فيقدم الباحث عدد من الأسئلة المكتوبة على نموذج معد لخدمة أغراض بحثه ، و على المبحوث أن يجيب على هذه الأسئلة بنفسه ، و الاستبيان قد يكون مقيدا أو مفتوحا أو مقيدا و مفتوحا معا

(د. عثمان حسن عثمان : "1998 ، ص 29 .)

- استمارة الاستبيان :تضمنت استمارة الاستبيان 26 سؤالاً خاصة بالمسيرين و الإداريين و هناك أشكالاً متعددة للاستبيان اعتمدنا فيها في الغالب على الأسئلة المغلقة و المفتوحة .

- الأسئلة المغلقة :و تعتمد على أفكار الباحث و أغراضه من البحث ، و النتائج المستوفاة منه غالبا ما تكون بـ (نعم أو لا) أو اختيار الجواب الصحيح من طرف المستجوب من بين الإجابات المقترحة .

- أسلوب توزيع الاستبيان :في نهاية صياغة الاستبيان و بعد موافقة الأستاذ المشرف عليه قمنا بتوزيعه على أفراد العينة بصفة شخصية أو عن طريق مساعدة بعض الزملاء .

و لكي يتسنى لنا التعليق و التحليل على نتائج بحثنا بصورة واضحة و سهلة قمنا بالاستعانة بالتحليل الإحصائي

2-1- الشروط العلمية للأداة :

من أجل معرفة مدى التوافق بين أسئلة الاستمارة الاستبيان و إشكالية و فرضيات البحث و بغية تحري الصدق و موضوعية الأداة العلمية ، قمنا بعرض الاستمارة على بعض أساتذة القسم الذين اعتبروا كمحكمين ، و بعد موافقة الأستاذ المشرف و الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات و توجيهات الأساتذة المحكمين قمنا بعملية توزيع الاستمارة الاستبيان على أفراد العينة .

1-3- ضبط متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل (السبب) : و هو الذي يؤدي التغيير فيه إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به و حدد المتغير المستقل في بحثنا وهو حالة التوتر

المتغير التابع (النتيجة) : و هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وهو اداء الموزع

1-4- العينة و كيفية اختيارها :

تعتبر عملية اختيار العينة من أهم المراحل و أبرزها في البحث العلمي حيث تعرف العينة على أنها عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل ، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن

تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة ، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي
(د. رشيد زرواتي : " 2002 ، ط 1 ، ص 91)

و تعرف أيضا على أنها جزء من كل أو بعض من جميع
(د. محمد حسن علاوي : " ط 2 ، ص 143) .

و نظرا لطبيعة بحثنا و تطلعنا للموضوعية في النتائج ارتأينا اختيار العينة العشوائية و التي شملت 12 شخصا الموزعين و
المدرين في الكرة الطائرة .

العينة العشوائية :و تعتمد هذه الطريقة على منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع على أن يكون ضمن أفراد
العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع .

أسلوب التحليل الإحصائي:


و يتم فيه تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية و هذا عن طريق
إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ :

$$\begin{array}{l} \text{ع} \longleftarrow 100\% \\ \text{م} \longleftarrow \text{س} \end{array}$$

حيث : س : النسبة المئوية

م : مجموع التكرارات .

ع : عدد أفراد العينة



الفصل الرابع

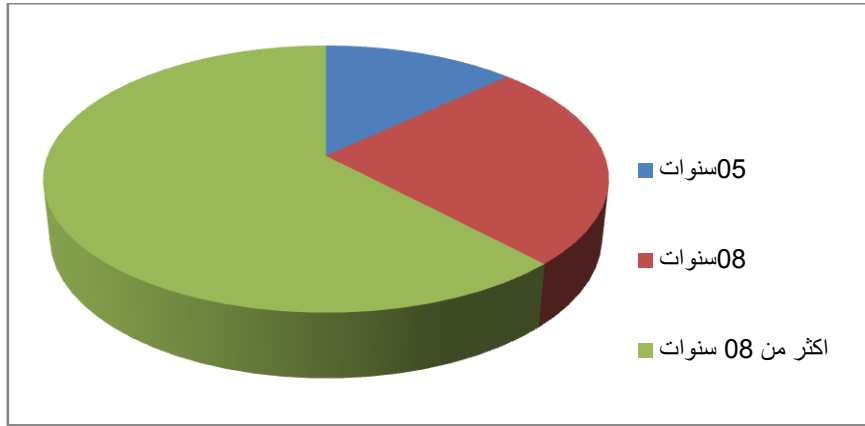
عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها:

السؤال رقم (01) : ما هي مدة ممارستك للكرة الطائرة ؟

الغرض منه : معرفة المدة التي يبدأ فيها اللاعب بممارسة كرة الطائرة .

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة | رقم السؤال |
|----------------|---------|------------------|---------------|
| %13 | 2 | 05 سنوات | السؤال رقم 01 |
| %25 | 3 | 08 سنوات | |
| %62 | 7 | اكتر من 08 سنوات | |
| %100 | 12 | | المجموع |

الجدول رقم(01):يبين مدة الممارسة في الكرة الطائرة



الشكل رقم(01):يبين مدة الممارسة في الكرة الطائرة

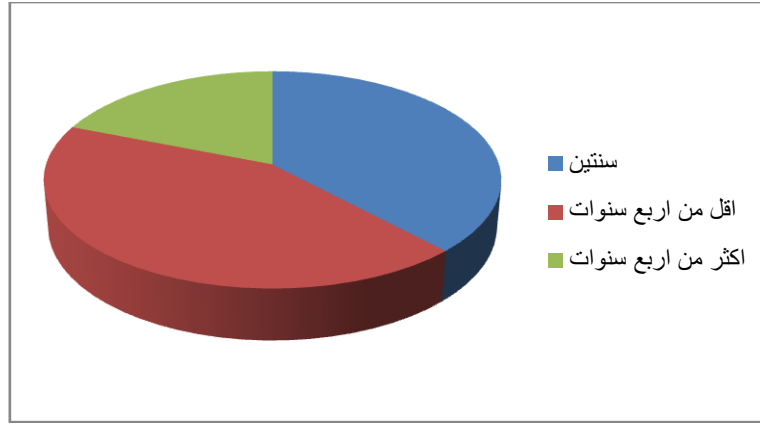
تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من خلال نتائج الجدول رقم (1) الذي يوضح لنا عدد سنوات ممارسة كرة الطائرة فكانت الإجابة أكثر من 08 سنوات بنسبة %62 ثم تليها الإجابة ب 08 سنوات بنسبة %25 وأخيرا الإجابة 05 سنوات بنسبة %13, وهذا يعني أنه لا يوجد اهتمام كبير بالأصناف الصغرى (الناشئين) . فنستنتج أن الأطفال لا يمارسون الكرة الطائرة في سن مبكرة .

السؤال رقم (2) : ما هو عدد سنوات اللعب في منصب الموزع ؟
الغرض منه : معرفة عدد سنوات التخصص في منصب موزع الكرة الطائرة .

| رقم السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|------------------|---------|----------------|
| السؤال رقم 02 | سنتين | 5 | %38 |
| | أقل من 04 سنوات | 2 | %19 |
| | أكثر من 04 سنوات | 5 | %43 |
| المجموع | | 12 | %100 |

الجدول رقم(02): يبين عدد سنوات الخبرة في منصب موزع الكرة الطائرة



الشكل رقم(02): يبين عدد سنوات الخبرة في منصب موزع الكرة الطائرة

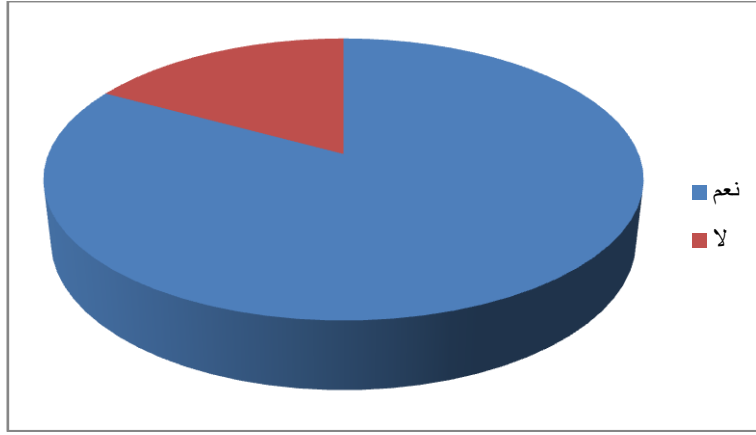
تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من خلال نتائج الجدول رقم(2) الذي يوضح عدد سنوات التخصص في منصب موزع الكرة الطائرة , نجد نسبة %38 عادت للإجابات بسنتين, في حين نسبة الإجابة بأقل من أربع سنوات كانت %19 , وكانت نسبة الإجابة بأكثر من 04سنوات هي %43 .
هذا يدل على وجود اختلاف و تفاوت في الخبرة بين الموزعين .

السؤال رقم (03): هل ترى أن طبيعة شخصيتك لها دور في مردود لعبك؟
الغرض منه: معرفة إن كان لطبيعة الشخصية دور في مردود اللعب.

| رقم السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------|---------|----------------|
| السؤال رقم 01 | نعم | 02 | %17 |
| | لا | 10 | %83 |
| المجموع | | 12 | %100 |

الجدول رقم (03): يبين مدى إدراك الموزعين لعلاقة نوع الشخصية بالمردود في اللعب.



الشكل رقم (03): يبين مدى إدراك الموزعين لعلاقة نوع الشخصية بالمردود في اللعب.

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول رقم 03 أن نسبة الإجابة بنعم كانت 83 % .

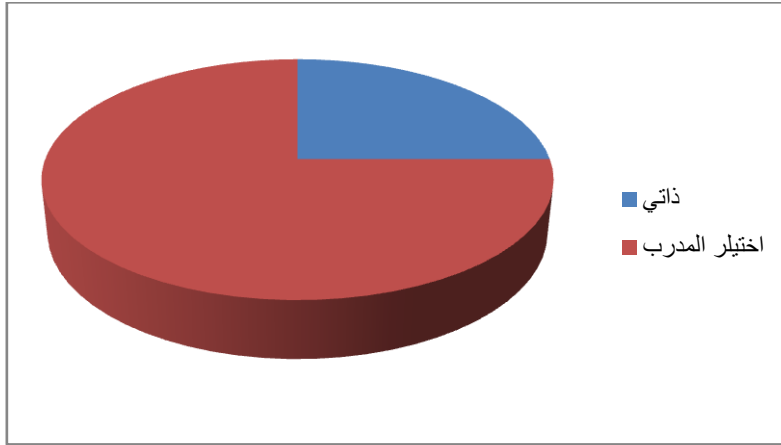
يرى فيها الموزعون أن طبيعة الشخصية لها دور في مردود لعبهم في حين أن نسبة 17 % منهم يرون أن لا تأثير لطبيعة الشخصية في مردود لعبهم, وهذا يعني أن الموزعين رغم صغرهم واعون بتأثير نوع وطبيعة الشخصية في مردود وأداء اللاعب.

السؤال رقم (04) : هل اختيار لمنصب الموزع ؟

الغرض منه : معرفة إن كان وراء اختيار منصب الموزع المدرب أم اللاعب.

| رقم السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------------|---------|----------------|
| السؤال رقم 04 | ذاتي | 03 | %25 |
| | اختيار المدرب | 09 | %75 |
| المجموع | | 12 | %100 |

الجدول رقم(04):يبين لمن يعود اختيار منصب الموزع.



الشكل رقم(04):يبين لمن يعود اختيار منصب الموزع.

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول (4) نجد أن نسبة %75 من الموزعين كان لعبهم في منصب الموزع اختيار المدرب

(غير ذاتي) , في حين نجد نسبة %25 من الموزعين كان اختيارهم لهذا المنصب ذاتي .

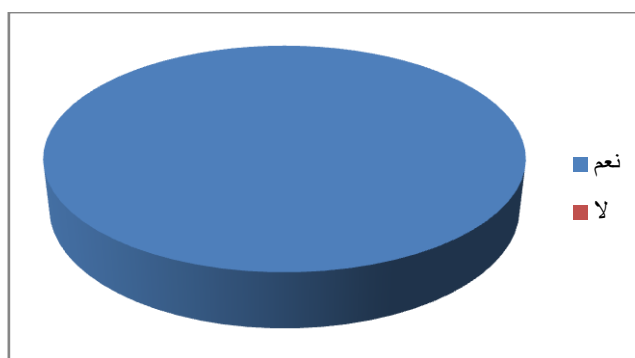
وهذا الاختلاف الكبير في النسب يوضح دور و أهمية تدخل المدرب في انتقاء واختيار اللاعب الذي يتمتع بكفاءات

نفسية وبدنية وفنية التي بدورها تمكنه من القيام بمهام الموزع بشكل جيد .

السؤال رقم (05) : هل تدرك مسؤولية منصبك بالفريق ؟
الغرض منه : معرفة مدى إدراك الموزعين لمسؤوليتهم في الفريق .

| رقم السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------|---------|----------------|
| السؤال رقم 05 | نعم | 12 | %100 |
| | لا | 00 | %00 |
| المجموع | | 12 | %100 |

الجدول رقم(05): يبين مدى إدراك اللاعبين لأهمية مناصبهم.



الشكل رقم(05): يبين مدى إدراك اللاعبين لأهمية مناصبهم.

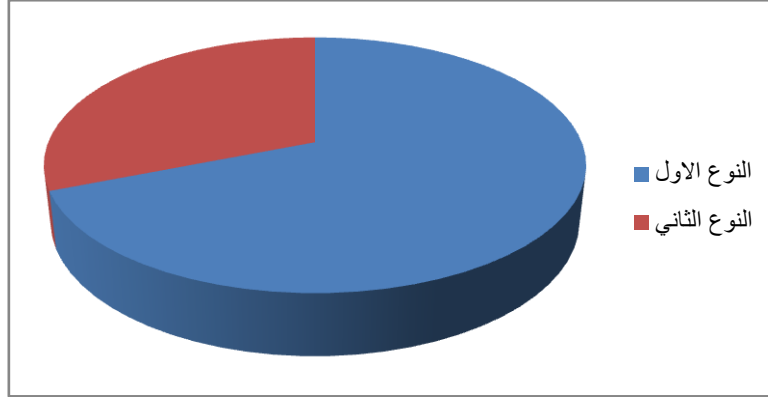
تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول (5) أن نسبة 100% من الموزعين يدركون مسؤولية منصبهم بالفريق . وهذا يعني أن الموزعين واعون بقيمة وأهمية منصبهم عن باقي المناصب الأخرى في الكرة الطائرة .

السؤال رقم (06) : اختر من الجدول نوع الشخصية التي تتناسب مع شخصيتك ؟
الغرض منه : معرفة نوع الشخصية التي تتناسب مع الموزع .

| رقم السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|--------------|---------|----------------|
| السؤال رقم 06 | النوع الأول | 08 | %69 |
| | النوع الثاني | 04 | %31 |
| | النوع الثالث | 00 | %00 |
| المجموع | | 12 | %100 |

الجدول رقم(06): يبين نوع الشخصية الذي يتناسب مع شخصيات الموزعين.



الشكل رقم(06): يبين نوع الشخصية الذي يتناسب مع شخصيات الموزعين.

تحليل و مناقشة النتائج :

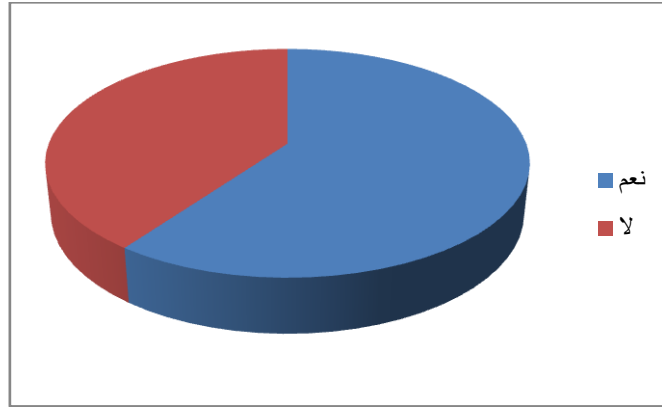
الملاحظة من نتائج الجدول (6) الذي يخص نوع الشخصية نرى بأن نسبة %69 من الموزعين تدرج شخصيتهم ضمن النوع الأول وهي الشخصية المتوترة , ونسبة %31 تدرج شخصيتهم ضمن النوع الثاني وهي الشخصية المتوازنة , فيما نجد أن النوع الثالث و هي الشخصية المكبوتة لا تتوافق مع كل الموزعين المستجوبين .
وتبين لنا هذه النسب العلاقة الكبيرة بين نوع شخصية الموزع و مردوده في المنافسة .

السؤال رقم (07) : هل يعد مستوى الفريق المنافس من الأسباب التي توترك ؟

الغرض منه : معرفة إن كان مستوى الفريق المنافس من أسباب حالة التوتر .

| رقم السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------|---------|----------------|
| السؤال رقم 07 | نعم | 07 | %60 |
| | لا | 05 | %40 |
| المجموع | | 12 | %100 |

الجدول رقم(07): يبين علاقة مستوى الفريق الخصم بحالة التوتر.



الشكل رقم(07): يبين علاقة مستوى الفريق الخصم بحالة التوتر.

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول (7) أن نسبة 60% من الموزعين يتأثرون بمسئوى الفريق الخصم , و بنسبة

40% منهم لا يتأثرون بمسئوى الفريق الخصم .

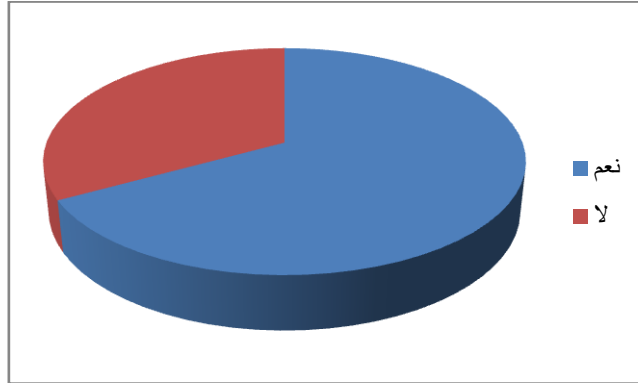
وهذا يعنى أن مسئوى الفريق الخصم هو أحد الأسباب التي تكون حالة توتر لدى اللاعبين .

السؤال رقم (08) : هل علاقتك بزملائك في الفريق لها انعكاس على حالة التوتر لديك ؟

الغرض منه : معرفة إن كانت علاقة الموزع بزملائه لها انعكاس على حالة التوتر لديه .

| رقم السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------|---------|----------------|
| السؤال رقم 08 | نعم | 08 | %67 |
| | لا | 04 | %33 |
| المجموع | | 12 | %100 |

الجدول رقم(07): يبين العلاقة بين حالة توتر الموزع وعلاقته مع زملائه.



الشكل رقم(07): يبين العلاقة بين حالة توتر الموزع وعلاقته مع زملائه.

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول(8) أن نسبة 67% من الموزعين علاقتهم مع زملائهم لها انعكاس على أدائه , في

حين أن نسبة 33% من الموزعين علاقتهم مع الزملاء ليس لها تأثير .

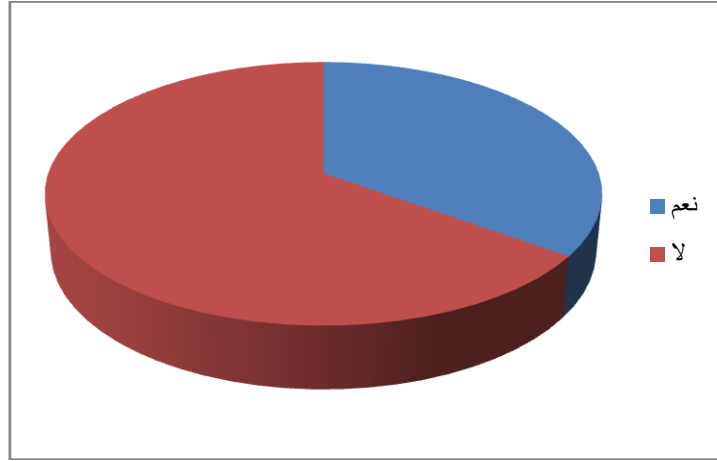
هذا يعني أن علاقة الموزع مع زملائه لها انعكاس على حالة التوتر في الفريق و بالتالي على أدائه .

السؤال رقم (09) : هل يقوم المدرب بتحضير نفسي خاص بك ؟

الغرض منه : معرفة إن كان المدرب يقوم بتحضير نفسي خاص بالموزع .

| رقم السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------|---------|----------------|
| السؤال رقم 09 | نعم | 04 | %35 |
| | لا | 08 | %65 |
| المجموع | | 12 | %100 |

الجدول رقم(09): يبين مستوى التحضير النفسي الخاص بالموزع.



الشكل رقم(09): يبين مستوى التحضير النفسي الخاص بالموزع.

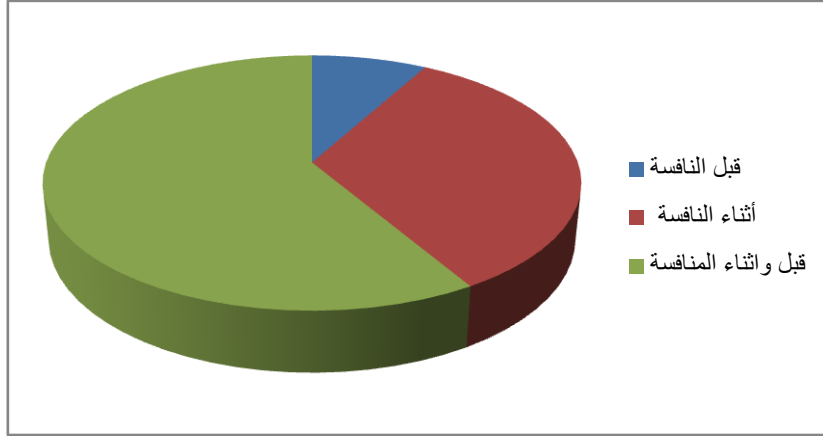
تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول(9) أن نسبة 65% من الموزعين لا يخضعون إلى تحضير خاص بهم , ونجد أن نسبة 35% فقط من الموزعين يخضعون إلى تحضير نفسي خاص . وهذا يعني أن هناك نقص في الاهتمام بالتحضيرات النفسية الخاص بالموزعين . و بالتالي نقص في المراعاة بمنصب الموزع في الفريق .

السؤال رقم (10) : متى يركز المدرب على المدرب بتحضير نفسي ؟
الغرض منه : معرفة الفترة التي يركز فيها المدرب على التحضير النفسي .

| رقم السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------------------|---------|----------------|
| السؤال رقم 10 | قبل المنافسة | 1 | %08 |
| | أثناء المنافسة | 4 | %33 |
| | قبل وأثناء المنافسة | 7 | %58 |
| المجموع | | 12 | %100 |

الجدول رقم(10): يبين الفترة التي يتلقى فيها الموزع التحضير النفسي.



الشكل رقم(10): يبين الفترة التي يتلقى فيها الموزع التحضير النفسي.

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول(10) أن نسبة 58% من الموزعين يخضعون إلى تحضير نفسي قبل وأثناء المنافسة , و نجد أن نسبة 33% يخضعون إلى تحضير نفسي أثناء المنافسة فقط ، و نسبة 08% يخضعون إلى تحضير نفسي قبل المنافسة فقط .

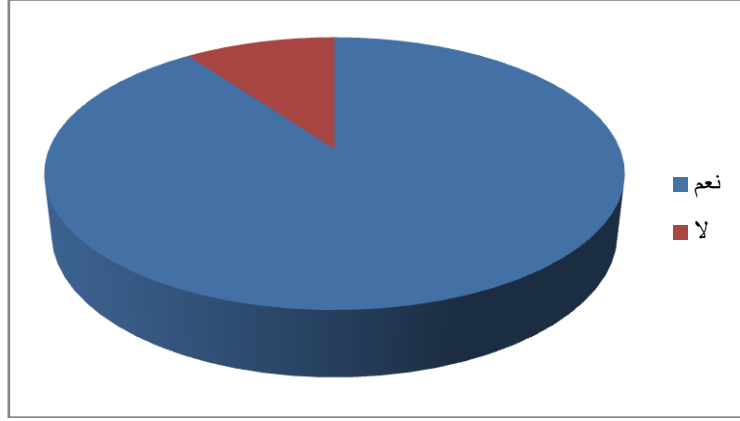
وهذا يعني أن معظم المديرين يركزون على التحضير النفسي قبل وأثناء المنافسة .

السؤال رقم (11) : هل يمكنك هذا التحضير من السيطرة على حالة التوتر ؟

الغرض منه : معرفة إن كان التحضير النفسي يمكن الموزع من السيطرة على حالة التوتر .

| رقم السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------|---------|----------------|
| السؤال رقم 11 | نعم | 11 | %90 |
| | لا | 1 | %10 |
| المجموع | | 12 | %100 |

الجدول رقم(11): يبين مدى فاعلية التحضير النفسي.



الشكل رقم(11): يبين مدى فاعلية التحضير النفسي.

تحليل و مناقشة النتائج :

الملاحظة من نتائج الجدول(11) أن نسبة %90 من الموزعين يسيطرون على حالة التوتر نتيجة التحضير

النفسي . أما نسبة %10 من الموزعين لا يمكنهم هذا التحضير النفسي من السيطرة على حالة التوتر .

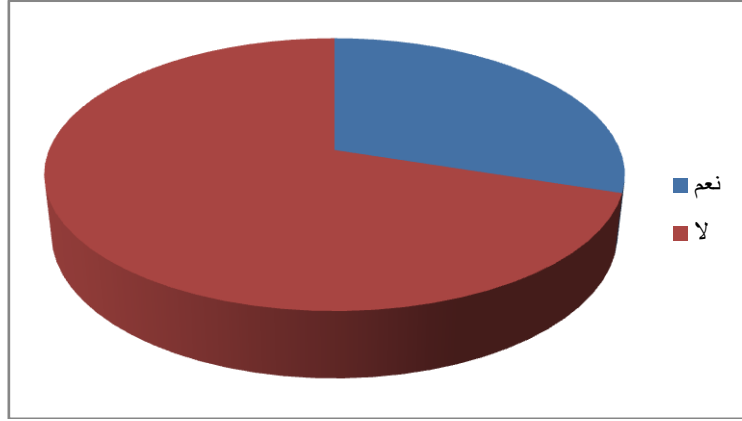
وهذا يعني مدى أهمية التحضير النفسي بالنسبة للموزعين .

السؤال رقم (12) : هل يلاحظ مدربك أنك متوتر ؟

الغرض منه : معرفة إن كان المدرب يلاحظ توتر الموزع.

| رقم السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------|---------|----------------|
| السؤال رقم 11 | نعم | 9 | 70% |
| | لا | 3 | 30% |
| المجموع | | 12 | 100% |

الجدول رقم(12): يبين مستوى المدربين في ملاحظة حالة التوتر.



الشكل رقم(12): يبين مستوى المدربين في ملاحظة حالة التوتر.

تحليل و مناقشة النتائج :

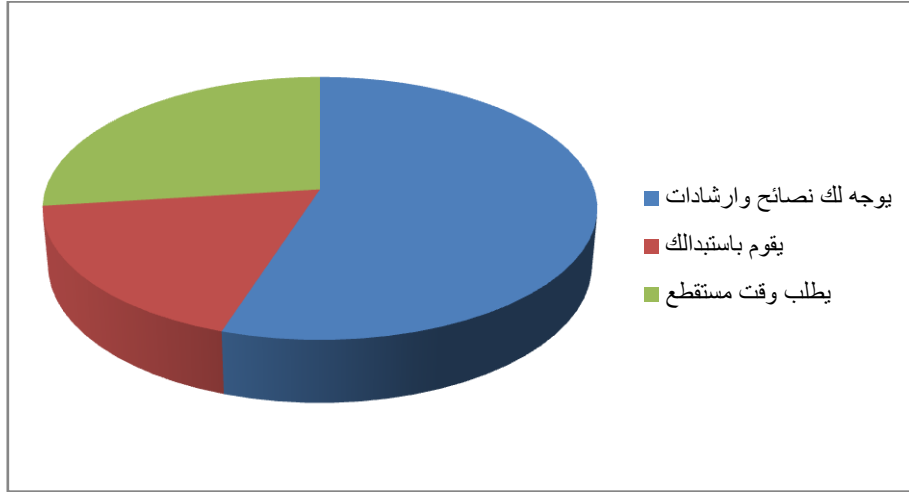
الملاحظة من نتائج الجدول(12) أن نسبة 70% من الموزعين تظهر عليهم حالة التوتر فيلاحظ المدرب ذلك.

و أن نسبة 30% من الموزعين لا تظهر عليهم حالة التوتر, و هذا يعني أن معظم الموزعين تظهر عليهم حالة التوتر أثناء المنافسة.

السؤال رقم (13) : كيف يتصرف مدربك عندما يلاحظ أنك متوتر؟
الغرض منه : معرفة ما هو تصرف المدرب عندما يلاحظ توتر الموزع

| رقم السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|-------------------------|---------|----------------|
| السؤال رقم 13 | يطلب وقت مستقطع | 3 | 18% |
| | يقوم باستبدالك | 2 | 27% |
| | يقدم لك نصائح و إرشادات | 7 | 55% |
| المجموع | | 12 | 100% |

الجدول رقم(13): يبين طبيعة تصرف المدرسين إزاء حالة التوتر.



الشكل رقم(13): يبين طبيعة تصرف المدرسين إزاء حالة التوتر.

تحليل و مناقشة النتائج:

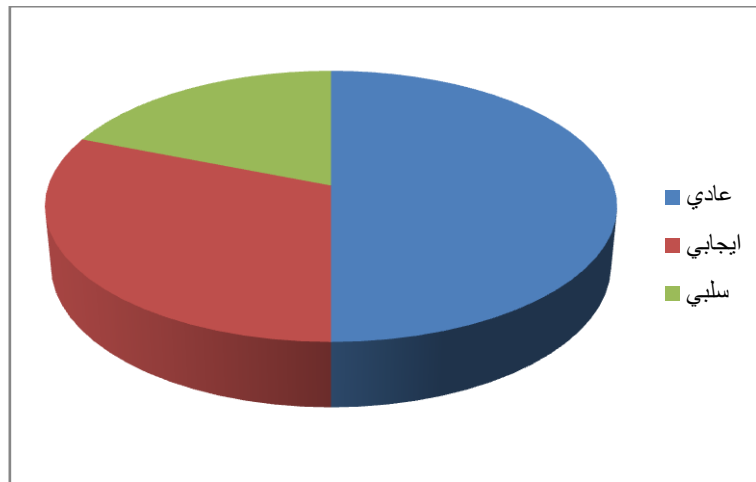
الملاحظ من الجدول أن معظم تصرفات المدرسين تنحصر في النصائح و الإرشادات و استبدال الموزع و الأوقات المستقطعة. حيث نسبة النصائح و الإرشادات 55% ثم تليها استبدال الموزع بنسبة 27% , وأخيرا نجد طلب وقت مستقطع بنسبة 18%. و هذه النسب توضح مدى أهمية تدخل المدرس في التقليل من تأثير التوتر عند الموزع أثناء المنافسة و عادة ما تكون هذه التدخلات بالنصائح والإرشادات .

السؤال رقم (14) : هل تصرفه هذا؟

الغرض منه : معرفة نتيجة تصرف المدرس على الموزعين .

| رقم السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------|---------|----------------|
| السؤال رقم 13 | إيجابي | 03 | %31 |
| | عادي | 06 | %50 |
| | سلبي | 02 | %19 |
| المجموع | | 12 | %100 |

الجدول رقم(14): يبين نتيجة تصرف المدرب على الموزعين.



الشكل رقم(14): يبين نتيجة تصرف المدرب على الموزعين.

تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظ من الجدول أن نسبة 50% من الموزعين يرون أن تصرف المدرب تصرف عادي , و نجد أن نسبة 31% من الموزعين يرون أن تصرف المدرب تصرف إيجابي , و أخيرا نجد أن نسبة 19% من الموزعين يرون أن تصرف المدرب سلبي .

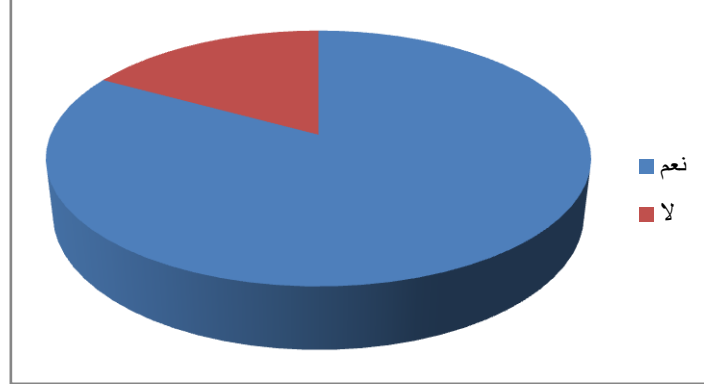
انطلاقا من هذا يتضح لنا قدرات المدربين في التأثير على الموزعين في حالات التوتر لتحسين مستوى أدائهم.

السؤال (15) : هل تؤثر عليك نتيجة المباراة ؟

الغرض منه : معرفة أن كانت نتيجة المباراة تؤثر على أداء الموزع .

| السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|---------|---------|----------------|
| السؤال رقم (15) | نعم | 10 | %83 |
| | لا | 02 | %17 |
| المجموع | | 12 | %100 |

الجدول رقم(15): يبين تأثير نتيجة المباريات على الموزعين.



الشكل رقم(15): يبين تأثير نتيجة المباريات على الموزعين.

تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 15 أن نسبة 83% من الموزعين تؤثر فيهم نتيجة المباراة ، أما نسبة 17% لا

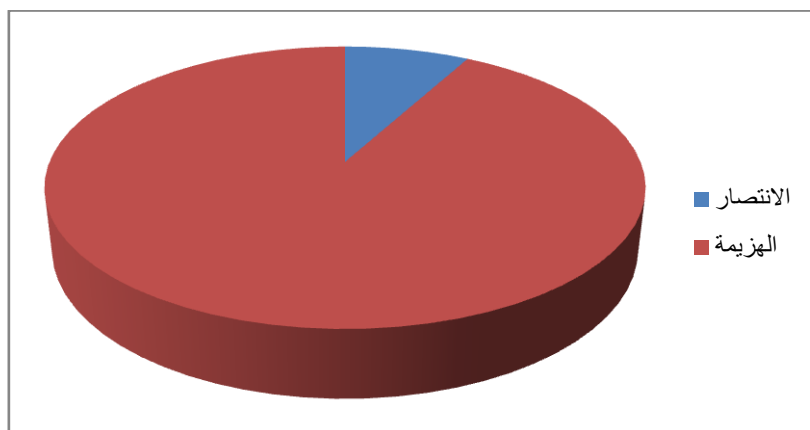
تؤثر فيهم نتيجة المباراة ، هذا يعني أن الموزعين يتأثرون بنتيجة المباراة و بالأجواء المحيطة بالمباراة و هذه العوامل التي تؤثر على أداء الموزع لا يتم التكفل بمعالجتها بجدية .

السؤال (16) : إذا كان الجواب بنعم _ فما هي النتيجة الأكثر تأثيرا ؟

الغرض منه : معرفة أي من نتيجة المباراة أكثر تأثيرا في الموزع .

| السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|----------|---------|----------------|
| السؤال رقم (16) | الانتصار | 01 | %8 |
| | الهزيمة | 11 | %92 |
| المجموع | | 12 | %100 |

الجدول رقم(16): يبين النتيجة التي تؤثر أكثر في الموزع.



الشكل رقم(16): يبين النتيجة التي تؤثر أكثر في الموزع.

تحليل و مناقشة النتائج:

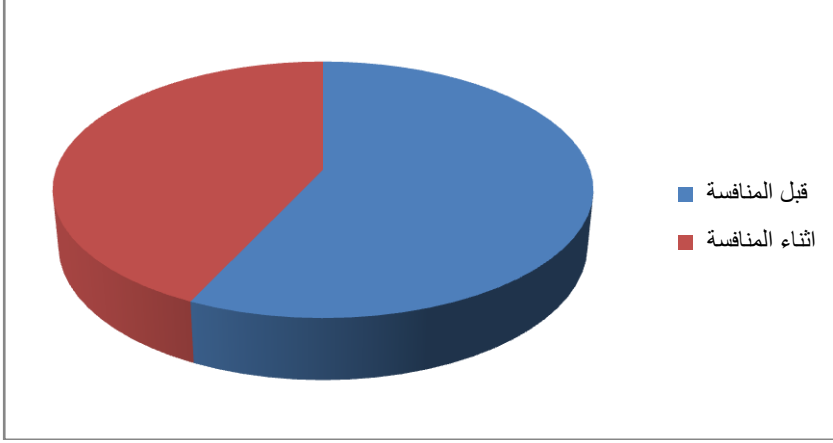
ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 16 نجد أن نسبة 92% من الموزعين يكونون أكثر توترا عندما يكونون منهزمين في النتيجة ، أما نسبة 8% من الموزعين فيكونوا أكثر توترا ، و هذا يعني أن هناك نقص في التحضير النفسي لمواجهة توتر خاصة عند الخسارة في النتيجة أثناء اللعب في المباراة

السؤال (17) : متى تحس انك متوتر ؟

الغرض منه : معرفة المرحلة التي يبدأ فيها الموزع في الشعور بالتوتر .

| السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|----------------|---------|----------------|
| السؤال رقم (17) | قبل المنافسة | 07 | %57 |
| | أثناء المنافسة | 05 | %43 |
| المجموع | | 12 | %100 |

الجدول رقم(17): يبين الفترة التي توتر الموزع.



الشكل رقم(17): يبين الفترة التي توتر الموزع.

تحليل و مناقشة النتائج:

ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 17 نجد أن نسبة 57% من الموزعين يشعرون بالتوتر قبل المنافسة ، و أن نسبة 43% من الموزعين يشعرون بالتوتر أثناء المنافسة ، و هذا يعني أن هناك اختلاف بين الموزعين من الناحية النفسية و كذلك وجود تفاوت في استعداداتهم الذهنية للدخول في المنافسة .

الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة النتائج وإجابات أفراد العينة المتمثلة في الموزعين وذلك لمعرفة العوامل والأسباب التي تزيد من توتر الموزعين (15-17) أثناء المنافسات، تم استنتاج أن طبيعة شخصية الموزع من بين هذه العوامل المؤدية إلى زيادة التوتر.

فأغلب الموزعين كانت شخصياتهم من النوع المتأثر وهذا يعد مشكلا كبيرا يعيق أداء الموزعين. كما أن ظروف وبيئة إجراء المنافسات لها تأثير على حالة توتر الموزع، وذلك لعدم حصول الموزع على تحضير نفسي مناسب وخاص به.

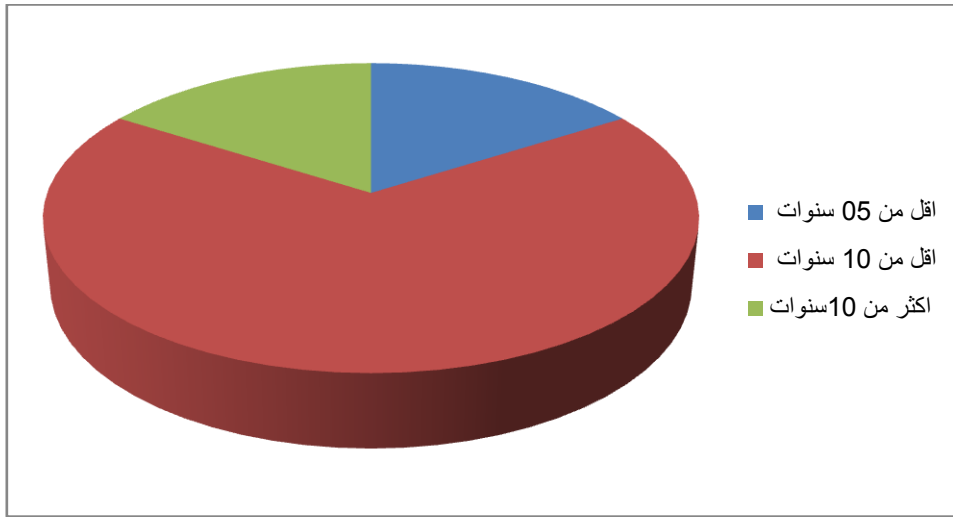
وقد أظهرت التحاليل والنتائج فهم وإدراك الموزعين جيدا لطبيعة مسؤولية منصبهم في الفريق، وهذا الشعور بالمسؤولية يزيد من حالة توترهم.

السؤال (01) : منذ متى و انتم تمارسون مهنة التدريب ؟

الغرض منه : معرفة عدد السنين و الخبرة التي يمتلكها المدربون في الكرة الطائرة.

| السؤال | الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|------------------|---------|----------------|
| السؤال رقم (01) | اقل من 05 سنوات | 01 | %16 |
| | اقل من 10 سنوات | 04 | %68 |
| | أكثر من 10 سنوات | 01 | %16 |
| المجموع | | 06 | %100 |

الجدول رقم(01): يبين عدد سنين الخبرة التي يمتلكها المدربون.



الشكل رقم(01): يبين عدد سنين الخبرة التي يمتلكها المدربون.

تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 01 نجد أن النسبة 68 % من المدربين كانت مدة ممارسة مهنة التدريب اقل من

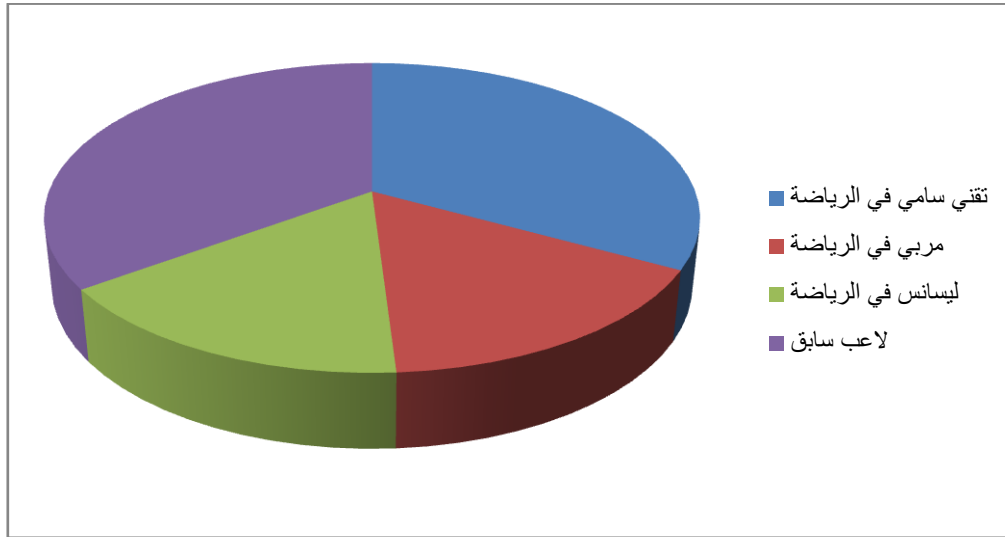
10 سنوات و أن النسبة 16% كانت مشتركة بين المدربين الذين لا تقل مدة ممارستهم التدريب عن 05 سنوات أو

أكثر من 10 سنوات و هذا يعني نقص في خبرة المدربين و هذا ما ينعكس على خبرتهم في التعامل مع حالة التوتر

السؤال (02) : ما هو مستواكم في التدريب ؟

الغرض منه : معرفة مستوى المدربين التكويني .
الجدول رقم(02): يبين مستوى وخبرة المدربين.

| السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|----------------------|---------|----------------|
| السؤال رقم (02) | تقني سامي في الرياضة | 02 | %33 |
| | مربي في الرياضة | 01 | %16 |
| | ليسانس في الرياضة | 01 | %16 |
| | لاعب سابق | 02 | %35 |
| المجموع | | 06 | %100 |



الشكل رقم(02): يبين مستوى وخبرة المدربين.

تحليل و مناقشة النتائج:

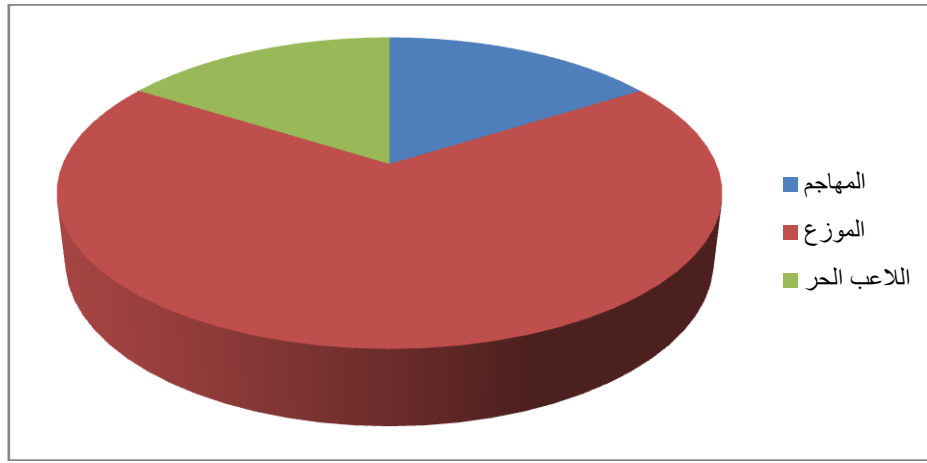
ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 02 يتبين أن نسبة المدربين الذين كانوا لاعبين سابقين تمثل 35% ، وأن نسبة المدربين التقنيين السامون في الرياضة تمثل 33% ، ثم نجد نسبة 16% للمدربين الحاصلين على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية وهي نفس النسبة التي تمثل المربين في الرياضة .ومن هنا يتبين لنا أن الفئات الصغرى لا تدرجها كفاءات عالية فأغلب المدربين هم تقنيون سامون تلقوا تكويننا قصيرا أو لاعبين سابقين لم يتلقوا تكويننا عاليا في التكوين .

السؤال (03): من هو أهم لاعب في الكرة الطائرة في نظرك؟

الغرض منه : معرفة من هو لاعب في نظر المديرين .

| السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|-------------|---------|----------------|
| السؤال رقم (03) | المهاجم | 01 | %16 |
| | الموزع | 04 | %68 |
| | اللاعب الحر | 01 | %16 |
| المجموع | | 06 | %100 |

الجدول رقم(03): يبين آراء المديرين في أهم لاعب في الكرة الطائرة.



الشكل رقم(03): يبين آراء المديرين في أهم لاعب في الكرة الطائرة.

تحليل و مناقشة النتائج:

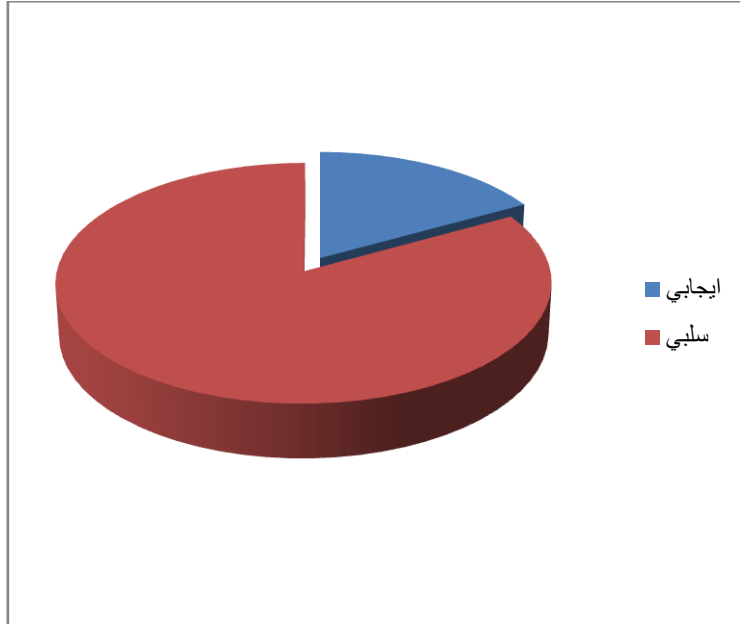
ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 03 لنا نسبة %68 من المديرين يرون أن الموزع أهم لاعب ، في حين نجد نسبة

%16 من المديرين يرون أن اللاعب الحر هو أهم لاعب و نفس النسبة للاعب المهاجم و هذا يعني أن المديرين يؤكدون و يقرون أن أهم لاعب هو الموزع .

السؤال (04) : كيف يكون تأثير الموزع على أداء الفريق عندما يكون متوترا ؟

الغرض منه : معرفة تأثير الموزع على أداء الفريق عندما يكون متوترا .
الجدول رقم(04): يبين آراء مدى تأثير الموزع عندما يكون متوترا على أداء الفريق.

| السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|---------|---------|----------------|
| السؤال رقم (04) | ايجابي | 01 | %17 |
| | سلبي | 05 | %83 |
| المجموع | | 06 | %100 |



الشكل رقم(04): يبين آراء مدى تأثير الموزع عندما يكون متوترا على أداء الفريق.

تحليل و مناقشة النتائج:

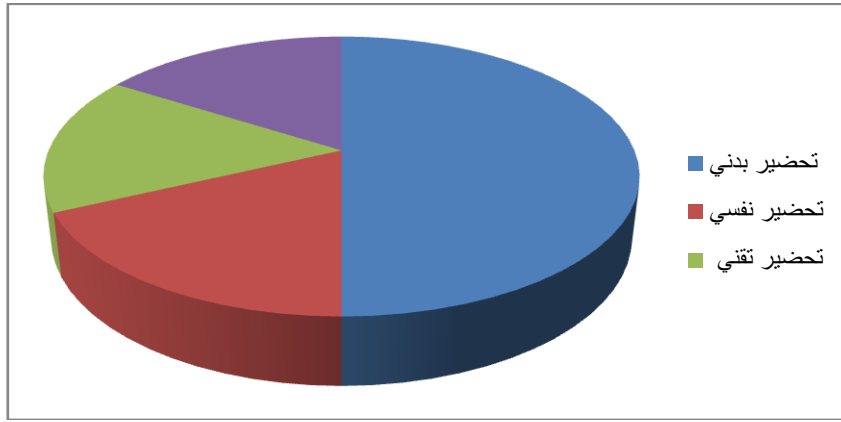
بملاحظة نتائج الجدول رقم 04 يظهر أن نسبة 83% من المديرين يرون أن تأثير الموزع على أداء الفريق عندما يكون متوترا يكون سلبيا و نجد نسبة 17% من المديرين يرون أن تأثير الموزع على أداء الفريق عندما يكون متوترا يكون ايجابيا ، و هذا إدراك المديرين للدور الكبير الذي يلعبه الموزع في الفريق و انعكاس حالة التوتر على أدائه و أداء الفريق .

السؤال (05) : في نظرك ما هو الترتيب الصحيح فيما يلي ؟

الغرض منه : معرفة مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي في برنامج للتدريب .

| السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|--------------|---------|----------------|
| السؤال رقم (05) | تحضير بدني | 03 | %50 |
| | تحضير نفسي | 01 | %18 |
| | تحضير تقني | 01 | %16 |
| | تحضير تكتيكي | 01 | %16 |
| المجموع | | 06 | %100 |

الجدول رقم(05): يبين أولويات التحضير لدى المدربين في الكرة الطائرة.



الشكل رقم(05): يبين أولويات التحضير لدى المدربين في الكرة الطائرة.

التحليل والمناقشة :

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 05 أن نسبة 50% من المدربين يولون اهتماما كبيرا و نجد نسبة 18% من

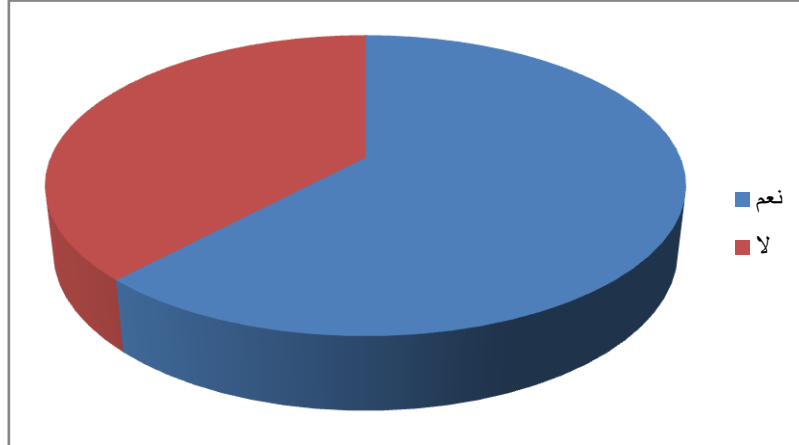
المدربين يعتبرون أن التحضير النفسي هو الأول في برنامج عملهم ، و نجد نسبة 16% من المدربين يولون اهتماما بالتحضير التقني و بنفس النسبة للتحضير التكتيكي ، و هذا يعني النقص الموجود في تكوين المدربين .

السؤال (06) : هل تلقيتم تكويننا في مجال التحضير النفسي؟

الغرض منه : معرفة إن كان المدربون قد تلقوا تكويناً في مجال التحضير النفسي

| السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|---------|---------|----------------|
| السؤال رقم (06) | نعم | 02 | %62 |
| | لا | 04 | %38 |
| المجموع | | 06 | %100 |

الجدول رقم (06): يبين مستوى تكوين المدربين في مجال التحضير النفسي.



الشكل رقم (06): يبين مستوى تكوين المدربين في مجال التحضير النفسي.

تحليل و مناقشة النتائج:

ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 06 نجد أن نسبة %62 من المدربين تلقوا تكويناً في مجال التحضير النفسي ، أما

نسبة %38 من المدربين لم تلقوا تكويناً في مجال التحضير النفسي ، و هي نسبة كبيرة بالنظر إلى أهمية التحضير

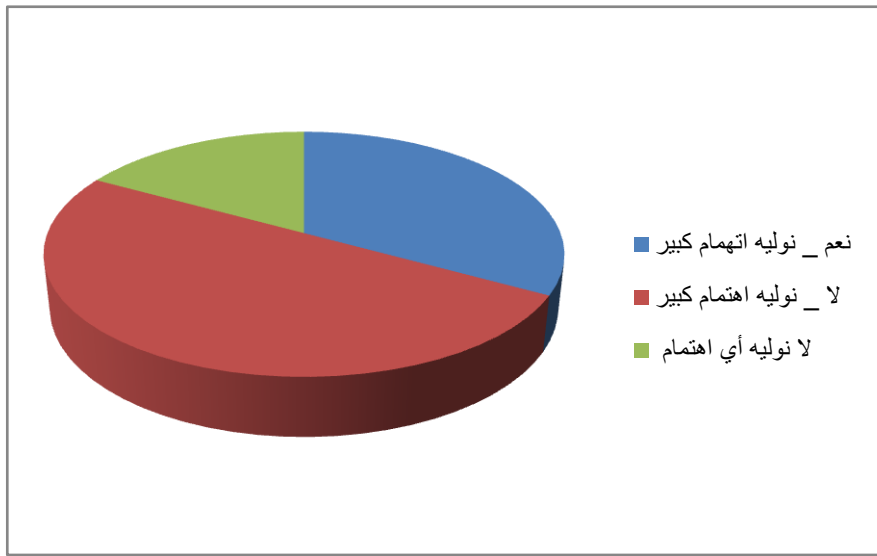
النفسي .

السؤال (07) : هل تولون اهتماماً بالتحضير النفسي؟

الغرض منه : معرفة مدى اهتمام المدربين بالجانب النفسي للاعبين .

| السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|-----------------------|---------|----------------|
| السؤال رقم (07) | نعم نوليه اهتمام كبير | 02 | %33 |
| | لا نوليه اهتمام كبير | 03 | %50 |
| | لا نوليه أي اهتمام | 01 | %17 |
| المجموع | | 06 | %100 |

الجدول رقم(07): يبين مستوى الاهتمام الذي يوليه المدربون للتحضير النفسي.



الشكل رقم(07): يبين مستوى الاهتمام الذي يوليه المدربون للتحضير النفسي.

تحليل و مناقشة النتائج:

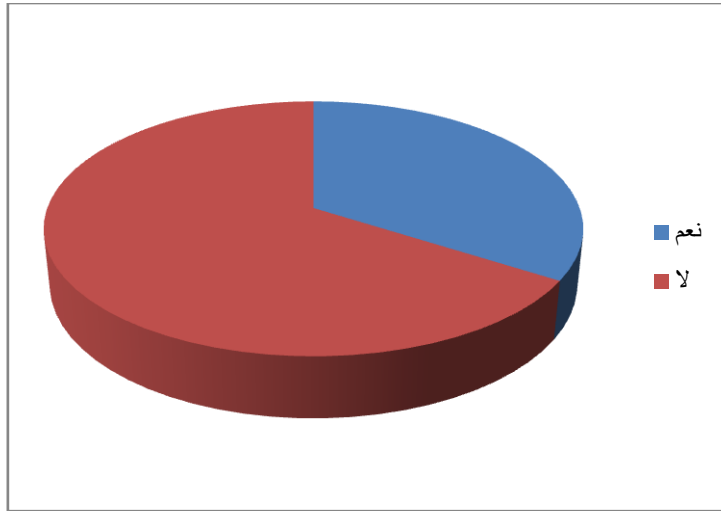
ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 07 أن نسبة 50% من المدربين لا يولون التحضير النفسي اهتماما كبيرا ، و نجد نسبة 33% من المدربين الذين يولون اهتماما بالتحضير النفسي في حين نجد 17% من المدربين الذين لا يولون أي اهتمام بالتحضير النفسي ، و هذا يعني انه لا يوجد اهتمام كبير بالتحضير النفسي للاعبين و يعتبرونه ثانويا .

السؤال (08) : هل تقومون بتحضير نفسي خاص بالموزعين؟

الغرض منه : معرفة مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي الخاص بالموزع .
لجدول

رقم(08): يبين مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي الخاص بالموزع.

| السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|---------|---------|----------------|
| السؤال رقم (08) | نعم | 02 | %34 |
| | لا | 04 | %66 |
| المجموع | | 06 | %100 |



الشكل رقم(08): يبين مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي الخاص بالموزع.

تحليل و مناقشة النتائج:

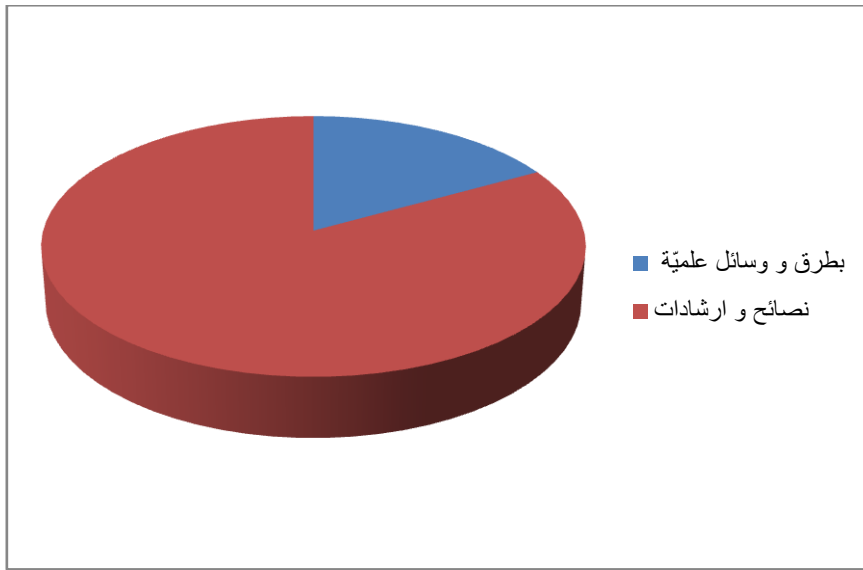
ملاحظة نتائج الجدول رقم 08 أن نسبة 66% من المدربين لا يقومون بتحضير نفسي خاص بالموزع و نجد نسبة 34% من المدربين يقومون بتحضير نفسي خاص بالموزع و هي نسبة ضئيلة بالمقارنة مع أهمية الموزع ، و يبلغ متوسط عدد ساعات التحضير النفسي التي يتلقاها الموزع 14 ساعة في السنة .

السؤال (09) : كيف تواجهون توتر المنافسة ؟

الغرض منه : معرفة إستراتيجية المدربين في مواجهة توتر المنافسة .

| السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|--------------------|---------|----------------|
| السؤال رقم (09) | بطرق و وسائل علمية | 01 | 17% |
| | بنصائح و إرشادات | 05 | 83% |
| المجموع | | 06 | 100% |

الجدول رقم(09): يبين أسلوب المدربين في مواجهة توتر المنافسة.



الشكل رقم(09): يبين أسلوب المدربين في مواجهة توتر المنافسة.

تحليل و مناقشة النتائج:

ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 09 ، أن نسبة المدربين الذين يواجهون توتر المنافسة بنصائح و إرشادات يبلغ

نسبتهم 83% أما الطرق و الوسائل العلمية فتبلغ نسبة المدربين 17% ، و هذا ما يعني عدم استعمال الطرق و

الوسائل العلمية و التي تكون ضمن برنامج تكويني للمدربين.

الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها من ترجمة إجابات أفراد العينة المتمثلة في المدربين, بغرض معرفة مستوى تكوين وخبرة المدربين الخاصة في مجال مواجهة توتر المنافسة. استنتجتنا وجود نقص في تكوين المدربين وضعف خبراتهم في مواجهة توتر المنافسة ويرجع هذا إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي عامة والتحضير النفسي الخاص بالموزع بصفة خاصة, وهذا التحضير النفسي غالبا ما يكون آتيا وظرفيا, رغم أن نتائج الإجابات أظهر إدراك المدربين لأهمية ومكانة الموزع.

مناقشة النتائج:

بعد عرض وتحليل نتائج الدراسة التي أجريت في شكل استبيان ومن خلال الإجابة عن الأسئلة 26 من طرف أفراد العينة وعلى ضوء الفرضيات التي وضعناها مسبقا كحلول مسبقة لمشكلة بحثنا .
وضعنا 08 أسئلة الأول(01-08) ي وذلك فيما يخص علاقة حالة التوتر لدى الموزع بنوع الشخصية ومن خلال تحليل نتائجها ومناقشتها نكون قد حققنا الفرضية من بحثنا التي طارحناها في دراستنا كحل مسبق والتي تنص على ما يلي :

- سبب توتر الموزع يكمن في شخصيته .

ومن خلال الإجابات(9...17) وذلك فيما يخص التحضير النفسي الخاص بالموزع وأساليب مواجهة حالة

توتر الموزع، نكون قد توصلنا إلى تحقيق فرضيتنا الثانية والتي تنص على ما يلي:

- توتر الموزع راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي .

ومن خلال الإجابة عن الأسئلة التسعة والخاصة بالمدرسين وبمستواهم في التدريب وإمكانياتهم في مواجهة توتر

المنافسة لدى الموزعين وصلنا إلى تحقيق الفرضية التالية والتي تنص على ما يلي:

-توتر الموزع يعود إلى نقص تكوين المدرسين في التعامل مع توتر المنافسة.

كل هذه النتائج أبرزت مستوى الفرق في الكرة الطائرة خاصة الفئات الصغرى والمشاكل والجوانب المختلفة

التي يعاني منها لاعبو الكرة الطائرة بصفة خاصة.

النتائج المتوصل إليها :

بعد عرض تحليل النتائج الدراسة المتحصل عليها و التي أجريت على شكل استبيان من خلال الإجابة على أسئلته الـ 26 من طرف أفراد العينة و على ضوء الفرضيات التي و وضعناها مسبقا كحلول مؤقتة لمشكل بحثنا تحصلنا على النتائج التالية :

1) وجود علاقة و ارتباط بين حالة التوتر و نوع و طبيعة شخصية الموزع .

2) إدراك كل المدرب و الموزع نفسه لأهمية مسؤولية منصبه .

3) عدم الاهتمام بالتحضير النفسي بصفة عامة و التحضير الخاص بالموزعين بصفة خاصة من جانب

المدرسين.

4) نقص تكوين و خبرة المدرسين خاصة في الأصناف الصغرى.

الفصل الخامس

استنتاجات و اقتراحات

1- استنتاجات عامة:

- استخلاصات الجانب النظري : وتمثلت فيما يلي
- أن الموزع أهم لاعب في الفريق وهو صانع الألعاب وأنه مسؤول عن إعداد الفريق .
- للتحضير النفسي دور وأهمية كبيرة في مردود الموزع .
- أن مرحلة المراهقة هي مرحلة نمو سريع وحساسة بالنسبة للموزع .
- استخلاصات الجانب التطبيقي : وتمثلت فيما يلي
- حالة توتر الموزع مرتبطة أساسا بنوع وطبيعة شخصيته .
- عدم الاهتمام بالتحضير النفسي الخاص بالموزع سبب من أسباب حالات التوتر.
- اللامبالاة والتقصير من جانب المدربين في التحضير النفسي بصفة عامة والتحضير النفسي الخاص بالموزع بصفة خاصة وذلك راجع إلى نقص في تكوين وخبرة المدربين خاصة لدى الفئات الصغرى .
- وهذا يعني أن حالة التوتر عند موزع الكرة الطائرة لديها أسباب وعوامل مترابطة ولها سوابق وخلفيات يجب تحديدها و معالجتها بطرق علمية و معالجتها بطرق علمية مضبوطة ، و التغلب على هذه المشاكل يعتمد على تخطيط شامل وفق إستراتيجية مدروسة في التحضير النفسي و التي تعني بدورها توفر تكوين و معرفة ذات مستوى عالي للمدربين .
- و الهدف من كل هذا توصل إلى نقاط أساسية خلاصتها أن محاربة التوتر تتركز على تكوين المدرب في الجانب النفسي بشكل أساسي و شخصية الموزع و طريقة تجاوبه مع الإجراءات المتخذة من طرف المدرب .

الاقتراحات و التوصيات :

من خلال دراستنا للتحضير و الإعداد النفسي و حالة التوتر لدى الموزعين في الكرة الطائرة أشبال لولاية سطيف ، نستطيع أن نقول بان اللاعبين و الموزعين بصفة خاصة يعانون من توتر المنافسة ، لذا توجب مساعدتهم لمواجهة هذه الحالة و هذا لا يتحقق إلا بتوفر ما يلي :

- 1 -الاهتمام بالتكوين و تدريب الأصناف الصغرى خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي .
- 2 -إعطاء الأولوية و الاهتمام الأكبر للتكوين الذهني للاعبين و الموزعين بصفة خاصة .
- 3 -الاعتماد على مقاييس علمية دقيقة في انتقاء و اختيار الموزعين عند الأصناف الصغرى .
- 4 -ضرورة تكوين المدربين تكوينا جيدا خاصة تكوينهم في التحضير و إعداد الجانب النفسي للتعرف على الأساليب العلمية و مواجهة توتر المنافسة.
- 5 -يجب على المدربين أن يولوا التحضير النفسي الخاص بالموزعين أولوية و اهتمام كبيرين .
- 6 -يجب أن يكون التحضير النفسي مخططا تخطيطا جيدا و مبرمجا بدقة حسب برنامج المنافسة و لا يكون ظرفيا .

الخلاصة

أصبحت الكرة الطائرة من أكثر الألعاب الجماعية انتشارا وذلك نتيجة لمجموعة من الخصائص التي تميزها ، فقد عرفت تطورا كبيرا من النواحي البدنية والتقنية والنفسية ، ففي الجانب البدني والتكتيكي تميز لاعبو الفرق الستة في الكرة الطائرة بسمات خاصة أهمها السمات المهارية والتي بدورها تميزهم عن بعضهم البعض .

وهنا يظهر تخصص اللاعب الموزع الذي يجب أن يتميز بمجموعة من الخصائص البدنية والعقلية والمهارية مبرزة أهميته ومكانته ومسؤوليته في الفريق ، ولأن الموزع يتحمل المسؤولية في الربح والخسارة وأداء الفريق بصفة عامة فهو عرضة لمجموعة من المشاكل والحالات النفسية والمرضية التي تصيبه خاصة أثناء المنافسة .

وقد وجد التدريب النفسي بأهداف وإجراءات وأدوات تحد من أثر هذه المشاكل ، ففي الآونة الأخيرة ارتفعت مكانة التحضير النفسي جزاء هاما في التدريب الرياضي الحديث ، ومن بين هذه المشاكل التي يعالجها التحضير النفسي خاصة في الكرة الطائرة مشكلة توتر الموزع في المنافسة الذي له انعكاسات على أداء الموزع ومن هذا المنطلق حاولنا طرح مشكلة انعكاسات حالة التوتر عند موزع الكرة الطائرة لدى الأبطال .

وبعد الدراسة التي أجريناها وتحليلنا وغرضنا لتناجها في الجانبين النظري والتطبيقي توصلنا إلى الاستخلاصات التالية :

- استخلاصات الجانب النظري : وتمثلت فيما يلي

- أن الموزع أهم لاعب في الفريق وهو صانع الألعاب وأنه مسؤول عن إعداد الفريق .

- للتحضير النفسي دور وأهمية كبيرة في مردود الموزع .

- أن مرحلة المراهقة هي مرحلة نمو سريع وحساسة بالنسبة للموزع .

- استخلاصات الجانب التطبيقي : وتمثلت فيما يلي

- حالة توتر الموزع مرتبطة أساسا بنوع وطبيعة شخصيته .

- عدم الاهتمام بالتحضير النفسي الخاص بالموزع سبب من أسباب حالات التوتر .

- اللامبالاة والتقصير من جانب المدربين في التحضير النفسي بصفة عامة والتحضير النفسي الخاص بالموزع بصفة

خاصة وذلك راجع إلى نقص في تكوين وخبرة المدربين خاصة لدى الفئات الصغرى .

وهذا يعني أن حالة التوتر عند موزع الكرة الطائرة لديها أسباب وعوامل مترابطة ولها سوابق وخلفيات يجب تحديدها ومعالجتها بطرق علمية ومعالجتها بطرق علمية مضبوطة ، و التغلب على هذه المشاكل يعتمد على تخطيط

شامل وفق إستراتيجية مدروسة في التحضير النفسي و التي تعني بدورها توفر تكوين و معرفة ذات مستوى عالي للمدربين .

و الهدف من كل هذا توصل إلى نقاط أساسية خلاصتها أن محاربة التوتر تتركز على تكوين المدرب في الجانب النفسي بشكل أساسي و شخصية الموزع و طريقة تجاوبه مع الإجراءات المتخذة من طرف المدرب .

و على ضوء كل هذه المعطيات ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات و التوصيات عليها تؤخذ بعين الاعتبار لمعالجة حالة التوتر و التخفيف من انعكاسها على أداء الموزع .

المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح : "فيزيولوجيا اللياقة البدنية" . دار الفكر العربي ، 1993 .
- 2- د. احمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي دار الفكر العربي ,القاهرة,ط1، ب س.
- 3- أكرم زكي خطايبية : "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر بمصر، ط1 ، سنة 1996.
- 4- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي" , دار الفكر العربي, القاهرة, ط3 2000 .
- 5- أسامة كامل راتب " قلق المنافسة" , دار الفكر العربي , القاهرة , 1998.
- 6- حامد عبد السلام زهران : نظريات في علم النفس _ دار الثقافة لبنان 1938.
- 7- د. حمسي فلّاب ذبيح و د. مسعود دريدي . تشريح جسم الإنسان، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 1999.
- 8- محمودي بولوذنين "محاضرات المعهد الوطني للتكوين العالي لإطار الشباب" 2002- 2003 .
- 9- حسن عبد الجواد : "مبادئ الألعاب الإعدادية"، دار الفكر العربي , القاهرة, 1999 .
- 10- د. رشيد زرواتي : "تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية" ، دار هومة ، الجزائر ، 2002 ، ط 1.
- 11- زكي محمد حسن : "صانع الألعاب في الكرة الطائرة" . المكتبة المصرية 2004.
- 12- د. محمد حسن علاوي : "البحث العلمي في التربية الرياضية" ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط2، ب س.
- 13- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي , ط2 دار المعارف , القاهرة , 1992 .
- 14- محمود صقلي : "الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة"، القاهرة للطباعة و النشر ، 1996.
- 15- د.محمود عبد الحليم مشتي : علم النفس النمو _ دار الفكر العربي ، 1990.
- 16- د. محمود عزت كاشف " الإعداد النفسي الرياضي " ط1, دار الفكر العربي , القاهرة 1991.
- 17- د. مراد بوطبة : مذكرة التخرج ماجستير _ انعكاسات التوتر على لاعبي النخبة للكرة الطائرة 1999/1998 .
- 18- معين أمين السيد : "المعين في الإحصاء" ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، القبة ، 1998 .
- 19- د. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقين - دار الفكر العربي - القاهرة - ط1 1416هـ / 1996م .
- 20- ميخائيل إبراهيم أسعد : "مشكلات الطفولة والمراهقة" , منشورات دار الآفاق الجيدة , بيروت, ب س.
- 21- أ.د. ناهد رسن سكر : "علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضيّة" الدار العلميّة للدولة و النشر والتوزيع: عمان ط1 2002 .
- 22- د. عبد المنعم الميلادي : الأمراض و الاضطرابات النفسيّة . - 2004 .
- 23- د. عثمان حسن عثمان : " المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية " ، منشورات الشهاب ، باتنة ، 1998 .

- 24- - علي مصطفى طه : "الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب" دار الفكر العربي, القاهرة, ط 1, 1999,
- 25- علي معوش : "الكرة الطائرة", دار الهدى , عين مليلة الجزائر 1994 .
- 26- د.فؤاد بهي السيد : "الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة", دار الفكر العربي, 1985 .
- 27- د. فريدريك معتوق : "معجم العلوم الاجتماعية انجليزي-فرنسي-عربي" , الدار القومية ، بيروت ، 1998.
- 28- فيصل ياسين الشاطي : " نظريات وطرق التربية البدنية" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992.
- 29- قاسم حسن حسين : "الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي" . جامعة بغداد ، 1990 .
- 30- د.سعدية محمد علي بهاحو : " فسيكولوجية المراهقة " . البحوث العلمية , الكويت ، 1950 .
- 31- سيد محمود طواب : النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته , ط 1 , دار المعرفة , مصر , 1995 .
- 32- هيك و فيرون : " تطور الهيكل العظمي " , عن الأشبال , دار باريز 1994 .

قائمة المصادر :

- 1- FIVB-2000- المنشورات الخارجية لكرة الطائرة الجزائرية: القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة من طرف
2004 .
- 2- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة : 2001-2004.

WWW.FIVB.ORG .

- 1- alson .G.M Kryter : "Développement changes in stress".in .E (ED), stress développement and activity . New york , Académie press/U.S.A1973.
- 2- A-selinger et J.ackermann – Blount–Power Vollyball – Edition Vigot 1999.
- 3- Brawley . l. the cmpetitcve athlete and Motivation–international journal of sport psychology .1989.
- 4- Brink et G.Werner "processus de stress" . insulite de physiologie .Univercité de Boucham .J.appel physiol . Oct .1994.
- 5- Catal Bano M.L : Activities based on parceived street reduction benefit – Département de physiologie cooky . tournnsville north h queens end–Use .1994.
- 6- Cite in beusmail : La psychiatnie ou jourdhui .OPU .Alger .1984.
- 7- Harlly . L : le rÔle de l'entraîneur– international journal of sport psychologie ,1989.
- 8- Kotinkov .N : stress et pression collection bibliothèque médiation , Paris.
- 9- Meiyre , O , G et Roth , K.(EDS) : Complexe movement behavior : motor action controvercy Amsterdam–north–holland .1998.
- 10- Morcelli .A . brecnnier , psychologie de l'odolexent ,E.T Masson , Paris. 1980.
- 11- R.C welnberg : D.Goold :psychologie du sport de l'acivite physique , Edition Vigot, 1997.
- 12- Sarazin – Mall ,M . self inculcation training , A cognitive behavioral approach to psychology preparation .1984.
- 13- Sillany . "dictionnaire usuel de psychologie de bordas" Paris , 1980.
- 14- Sillany – Robert : le robert de sport– dictionnaire .france 1990.
- 15- Smith . L .C : relaxation dynamic .A cog motive behavioral . approach to relaxation recherche presse . 1989.

16- Tomas – R : preparation , Boston , All and bacon , 1970.

17- Tutko .T : Psychology of coaching – Boston , ellyn and bacon ,
1970.

^

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية الجزائرية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان (خاصة بالموزعين)

انعكاسات حالة التوتر عند موزع الكرة الطائرة أثناء المنافسة لدى الأشبال

(15-17 سنة)

دراسة ميدانية بولاية -سطيف

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب للرياضي تخصص نتقدم إلى سيادتكم بمألاً هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون للبحث وأعلمكم أن الهدف من هذه الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية وتستخدم في مجال البحث العلمي فقط لذا نرجو من سيادتكم مآلاً هذه الاستمارة بموضوعية تامة ، وأخيراً تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام .

من إعداد الطلبة :

- بن عاشور عبد الرحمان

تحت إشراف :

-د- كمال مقاق

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الموسم الجامعية: 2016-2017

الفرضية الجزئية الأولى :

توتر الموزع يكمن في شخصيته

1 - ما هي مدة ممارستك للكرة الطائرة ؟

ستين أربع (4) ت أكثر من أربع ت

2 - ما هي عدد سنوات اللعب في منصب الموزع ؟

ستين أقل من (4) ت أكثر من أربع سن

3 - هل ترى أن طبيعة شخصيتك لها دور في مردود اللعب ؟

نعم لا

4 - هل اختيارك لمنصب الموزع ؟

اختيار ذاتي اختيار المدرب

5 - هل تدرك مسؤولية منصبك في الفريق ؟

نعم لا

6- اختر من الجدول نوع الشخصية التي تتناسب مع شخصيتك ؟

| النوع الأول | النوع الثاني | النوع الثالث |
|-----------------------------|------------------------------|-------------------------|
| - حاد وصارم | - رزين وهادئ | - صبور وطويل البال |
| - ذو نشاط مفرط ومنفعل | - ذو نشاط قليل ومتزن | - يفكر قبل أخذ القرارات |
| - نافذ الصبر | - ليس دائما في حالة عجلة | - يخضع ويستسلم للوضع |
| - تسخير قدرات مفرطة | - ليس جريئ | - يتجنب النزاعات |
| - أثناء العمل | - يقوم بما هو لازم فقط | - يكبح كل الانفعالات |
| - عدم استطاعته أخذ وقت راحة | - يستطيع التحكم في وقت العمل | - العدوانية |

النوع الأول النوع الثاني النوع الثالث

7 - هل يعد مستوى الفريق المنافس من الأسباب التي توترك ؟

نعم لا

8 - هل علاقتك بزملائك في الفريق لها انعكاس على حالة التوتر لديك ؟

نعم لا

الفرضية الجزئية الثانية :

توتر الموزع راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي

1 - هل يقوم المدرب بتحضير نفسي خاص بك ؟

نعم لا

2 - متى تركيز المدرب على التحضير النفسي ؟

قبل المنافسة أثناء المنافسة قبل وأثناء المنافسة

3 - هل يمكنك هذا التحضير من السيطرة على حالة التوتر ؟

نعم لا

4 - هل يلاحظ مدربك أنك متوتر ؟

نعم لا

5 - كيف يتصرف مدربك عندما يلاحظ أنك متوتر ؟

يطلب وقتاً يقوم باستبدالك يوجه لك نصائح وإرشاداً

6 - هل تصرفه هذا ؟

إيجابي عادي سلبي

7 - هل تؤثر عليك نتيجة المباراة ؟

نعم لا

إذا كان الجواب : نعم فما هي النتيجة الأكثر تأثيراً ؟

الانتصار الهزيمة

8 - هل للجمهور دور في شعورك بالتوتر ؟

نعم لا

9 - متى تحس بأنك متوتر ؟

قبل المنافسة أثناء المنافسة

استمارة استبيان (خاصة بالمدرين)

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الفرضية الجزئية الثالثة :

توتر الموزع يعود إلى نقص تكوين المدرين في التعامل مع توتر المنافسة

1 - منذ متى وأنتم تمارسون مهنة التدريب ؟

2 -

أقل من 5 سنوات أقل من 10 سنوات أكثر من 10 سنوات

3 - ما هو مستواكم في التدريب ؟

مستشار في الرياضة سام في الرياضة مربى باضة

ليسانس في الرياضة لاعب سابق

4 - من هو أهم لاعب في الكرة الطائرة في نظرك ؟

المهاجم الموزع للاعب الحر

5 - كيف يكون تأثير الموزع على أداء الفريق عندما يكون متوترا ؟

6 -

إيجابي سلبي

7 - في نظرك ما هو الترتيب الصحيح لما يلي ؟

تحضير بدني تحضير تقني تحضير تكتيكي

تحضير نفسي تحضير نظري

8 - هل تلقيتم تكويناً في مجال التحضير النفسي ؟

نعم لا

9 - هل تولون التحضير النفسي اهتماماً ؟

نعم ، اهتمام كبير لا نوليه اهتمام كبير لا نوليه أي اهتمام

10 - هل تقومون بتحضير نفسي خاص بالموزعين؟

نعم لا

11 - كيف تواجهون توتر المنافسة؟

بطرق ووسائل بنصائح وإرشادا

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : انعكاس حالة التوتر عند موزع الكرة الطائرة لدى الأشبال .

هدف الدراسة :- معرفة أسباب حالة التوتر لدى موزع الكرة الطائرة .

- إيجاد الحلول المناسبة لتخفيف من حدة حالة توتر لدى الموزع أثناء الموزع

- معرفة مستوى و خبرة المدربين في التعامل و مواجهة توتر المنافسة .

مشكلة الدراسة : - ما مدى انعكاس على أداء موزع الكرة الطائرة أثناء المنافسة عند الأشبال(15-17سنة) ؟

- هل التوتر يرجع إلى طبيعة الموزع ؟

- هل سبب حالة التوتر لدى موزع الكرة الطائرة ترجع إلى نقص التكوين العلمي للمدربين فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة: مزعوا الكرة الطائرة الأشبال (15-17سنة) يعانون من مشكلة توتر المنافسة نتيجة نقص التحضير النفسي الفرضيات الجزئية : -توتر الموزع يكمن في شخصيته .

- توتر الموزع راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي .

- توتر الموزع راجع إلى نقص تكوين المدربين في التعامل مع توتر المنافسة.

إجراءات الدراسة :

العينة : نظرا لطبيعة بحثنا و تطلعنا للموضوعية في النتائج ارتأينا اختيار العينة العشوائية و التي شملت 12 شخصا من الموزعين و المدربين لفرق كرة الطائرة المذكورة سابقا .

المجال الزمني والمكاني : امتدت دراستنا من النصف الثاني لشهر مارس حتى شهر ماي ، أما فيما يخص مكان الدراسة فقد شملت الدراسة ستة أندية بولاية سطيف .

المنهج المستخدم : اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي واخترنا الاستبيان كأداة تخدم البحث .

النتائج المتوصل إليها : بعد عرض وتحليل النتائج ومن خلال إجابات أفراد العينة ، وانطلاقا من الفرضيات المقترحة مسبقا كحلول لإشكالية البحث توصلنا إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة و ارتباط بين حالة التوتر و نوع و طبيعة شخصية الموزع .

- إدراك كل المدرب و الموزع نفسه لأهمية مسؤولية منصبه .

- عدم الاهتمام بالتحضير النفسي بصفة عامة و التحضير الخاص بالموزعين بصفة خاصة من جانب المدربين.

- نقص تكوين و خبرة المدربين خاصة في الأصناف الصغرى.

- الاقتراحات و التوصيات :

من خلال دراستنا للتحضير و الإعداد النفسي و حالة التوتر لدى الموزعين في الكرة الطائرة أشبال لولاية سطيف ، نستطيع أن نقول بان اللاعبين و الموزعين بصفة خاصة يعانون من توتر المنافسة ، لذا توجب مساعدتهم لمواجهة هذه الحالة و هذا لا يتحقق إلا بتوفر ما يلي :

1) الاهتمام بالتكوين و تدريب الأصناف الصغرى خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي .

2) إعطاء الأولوية و الاهتمام الأكبر للتكوين الذهني للاعبين و الموزعين بصفة خاصة .

3) الاعتماد على مقاييس علمية دقيقة في انتقاء و اختيار الموزعين عند الأصناف الصغرى .

4) ضرورة تكوين المدربين تكويننا جيدا خاصة تكوينهم في التحضير و إعداد الجانب النفسي للتعرف على الأساليب العلمية و مواجهة توتر المنافسة.

5) يجب على المدربين أن يولوا التحضير النفسي الخاص بالموزعين أولوية و اهتمام كبيرين .

6) يجب أن يكون التحضير النفسي مخططا تخطيطا جيدا و مبرمجا بدقة حسب برنامج المنافسة و لا يكون ظرفيا .

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: Réflexion de l'état de tension au distributeur de volleyball des petits.

Objectif de l'étude:

- Découvrez les raisons de la tension chez le distributeur de volleyball.
- Trouver des solutions appropriées pour réduire la tension du distributeur pendant le distributeur
- Connaître le niveau et l'expérience des formateurs face à la tension de la compétition.

Le problème de l'étude: - Quelle est la réflexion sur la performance du distributeur de volleyball lors de la compétition chez les Cubs (15-17 ans)?

Les hypothèses de l'étude:

- La tension est-elle due à la nature du distributeur?
- La tension provoquée par le distributeur de volleyball est-elle due au manque de formation scientifique des entraîneurs

Hypothèse générale:

Les louveteaux de volleyball (15-17 ans) souffrent du problème de la tension de la compétition due à un manque de préparation psychologique.

Hypothèses partielles:

- La tension du distributeur réside dans sa personnalité.
- La tension du distributeur se réfère au manque d'intérêt pour la préparation psychologique.
- La tension des concessionnaires fait référence au manque de formation des formateurs face à la tension de la concurrence.

Procédures d'étude:

Echantillon: En raison de la nature de nos recherches et de notre aspiration à l'objectivité dans les résultats, nous avons décidé de sélectionner un échantillon aléatoire comprenant 12 personnes provenant des distributeurs et des entraîneurs des équipes de volleyball mentionnées précédemment.

Le domaine temporel et spatial: Notre étude s'est étendue de la seconde moitié de mars à mai. En ce qui concerne le lieu d'étude, l'étude comprenait six clubs dans l'Etat de Sétif.

Méthodologie: Nous avons utilisé l'approche descriptive dans notre étude et choisi le questionnaire comme outil de recherche.

Résultats: Après avoir présenté et analysé les résultats et les réponses des membres de l'échantillon, et en se basant sur les hypothèses proposées à l'avance comme solutions au problème de la recherche, nous avons obtenu les **résultats suivants:**

- La relation entre l'état de tension et la nature et la nature de la personnalité du distributeur.
- Reconnaître chaque entraîneur et le même distributeur pour l'importance de la responsabilité de son poste.
- Manque d'intérêt pour la préparation du psychologique en général et la préparation des distributeurs en particulier par les formateurs.
- Minimiser la composition et l'expertise des formateurs en particulier dans les micro-classes.

- Suggestions et recommandations:

A travers l'étude de la préparation et de la préparation psychologique et l'état de tension des distributeurs dans les volley-ball du mandat de Sétif, on peut dire que les joueurs et les distributeurs en particulier souffrent de la tension de la compétition, donc il faut les aider à faire face à cette situation

- 1) Intérêt pour la formation et la formation des micro-classes, notamment en ce qui concerne l'aspect psychologique.
- 2) Donner la priorité et l'attention à la plus grande composition mentale des joueurs et des distributeurs en particulier.
- 3) Dépendance à l'égard de normes scientifiques précises dans la sélection et la sélection des distributeurs dans les micro-espèces
- 4) La nécessité de bien former les formateurs, en particulier leur composition dans la préparation et la préparation du côté psychologique pour identifier les méthodes scientifiques et faire face à la tension de la compétition.
- 5) Les formateurs devraient donner la priorité à la préparation psychologique des distributeurs.
- 6) La préparation psychologique devrait être un programme bien planifié et bien planifié selon le programme de compétition et ne pas être circonstancielle.