



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الرقم التسلسلي

الرمز:



الشعبة: إعداد بدني رياضي

التخصص: إعداد بدني رياضي.

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر :

الصلابة النفسية و علاقتها بالإستجابة الإنفعالية  
لدى لاعبي كرة الطائرة – صنف أكابر -  
دراسة ميدانية لفريقي: - RCM و ESM المسيلة

إشراف الأستاذ :

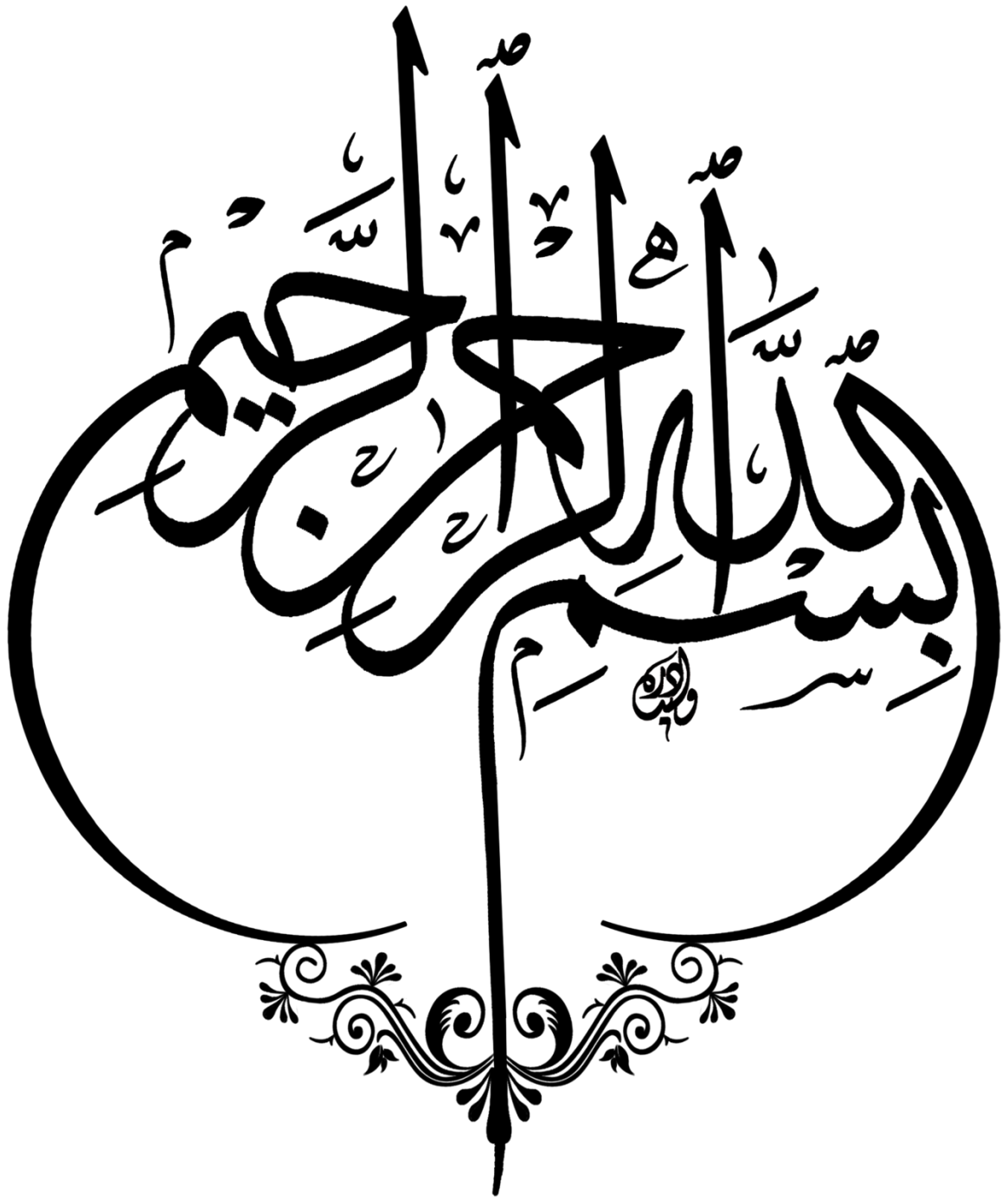
أ.د / سالم العياشي .

إعداد الطالب :

➤ براهيم محي الدين

➤ درقام محمد

السنة الجامعية : 2021-2022



# شكر

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات و الذي وفقنا إلى هذا الأمر.  
الشكر موصول للأستاذ ... على قبوله الإشراف على  
المذكرة رغم كل انشغالاته و وسط مسؤولياته و الذي لم  
يبخل علينا بشيء ..

# إهداء

إلى والداي الكريمين - حفظهما الله تعالى

إلى أخواتي

إلى كل من علمني حرفا

شكرا ..

## قائمة المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
	شكر	
	إهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الملاحق	
أ	مقدمة	
<b>الجانب المنهجي</b>		
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>		
1	إشكالية الدراسة	11
2	فرضيات الدراسة	12
4	أهداف الدراسة	12
5	أهمية الدراسة	12
6	تحديد المفاهيم والمصطلحات الدراسية	13
7	الدراسات السابقة	14
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الثاني: الصلابة النفسية</b>		
	تمهيد	23
1	تعريف الصلابة النفسية	24
2	أهمية الصلابة النفسية	25
3	أبعاد الصلابة النفسية	25
1-3	فرضيات الصلابة النفسية (كوباسا)	26
1-1-3	السيطرة والتحكم	26
2-1-3	الالتزام و المشاركة	27
3-1-3	التحدي و التغيير	27
4	خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية	27
1-4	خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة	27
2-4	خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة	28
5	نظريات المفسرة لصلابة النفسية	28
1-5	المعدل لنظريات كوباسا	29
	خلاصة	30
<b>الفصل الثالث: الاستجابة الانفعالية</b>		
	تمهيد	32
1	الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي	33
1-1	الاستجابة	33
2-1	الانفعال	33
3-1	الاستجابة الانفعالية	34
2-1	خصائص الانفعالات و الصفات العامة لها	35
1-2-1	خصائص الانفعالات	35
2-2-1	الصفات العامة لانفعالات	35
3-1	السمات الانفعالية	36

36	الضبط الذاتي	1-3-1
36	الثقة	2-3-1
37	ضبط التوتر	3-3-1
37	المسؤولية الشخصية	4-3-1
38	الرغبة	5-3-1
38	الحساسية	6-3-1
38	نظريات تفسير حدوث الانفعال	4-1
39	نظرية كاتون (الهيپوثلاموس)	1-4-1
39	نظرية لندسلي (نظرية التكوين الشبكي)	2-4-1
39	النظريات المعرفية المسببة لانفعال	3-4-1
41	خلاصة	
<b>الفصل الرابع: كرة الطائرة</b>		
43	تمهيد	
44	الكرة الطائرة	1
44	تعريف كرة الطائرة	1-1
44	نشأة كرة الطائرة	2-1
46	تاريخ كرة الطائرة في الجزائر و تأسيس الاتحادية FIVA	3-1
47	خصائص ومميزات كرة الطائرة	4-1
47	أهم قوانين كرة الطائرة	5-1
49	أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة	6-1
52	أصناف اللاعبين في كرة الطائرة	2
53	الموزع في كرة الطائرة	3
53	تعريف الموزع	1-3
53	خصائص و مميزات الموزع	2-3
55	تكوين الموزع	3-3
56	متطلبات لعب الموزع	4-3
57	دور الموزع في المنافسة	5-3
57	أهمية الموزع في المنافسة	6-3
58	أداء الموزع	7-3
61	خلاصة	
<b>الجانب التطبيقي</b>		
<b>الفصل الخامس: منهجية الدراسة</b>		
64	تمهيد	
64	الأسس المنهجية لدراسة	1
65	الدراسة الاستطلاعية	2
65	متغيرات الدراسة	3
65	المتغير المستقل	4
65	المتغير التابع	5
65	مجتمع و عينة الدراسة	1.5
66	أساليب جمع العينات	2.5
66	المقياس	6
70	تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية	1.6

## قائمة المحتويات

70	المجال الزمني	2.6
70	المجال المكاني	7
70	الوسائل الإحصائية	8
72	خلاصة	
	<b>الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج</b>	
74	عرض وتحليل النتائج	1
74	الفرضية الفرعية الأولى	1-1
74	الفرضية الفرعية الثانية	2-1
75	الفرضية الفرعية الثالثة	3-1
76	مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات	2
76	مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى	1-2
76	مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية	2-2
77	مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة	3-2
78	مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة	4-2
78	الاستنتاجات	
78	الاقتراحات	
79	الأفاق المستقبلية لدراسة	
81	قائمة المراجع	
83	الملاحق	

	<b>الملحق</b>	<b>الرقم</b>
	استمارة الصلابة النفسية	<b>01</b>
	استمارة الاستجابات الانفعالية	<b>02</b>

## قائمة الجداول

	<b>العنوان</b>	<b>الرقم</b>
66	يمثل توزيع أفراد العينة.	<b>01</b>
67	يبين أبعاد الصلابة النفسية وال فقرات التي تنتمي إليه	<b>02</b>

## قائمة المحتويات

69	يمثل حساب الإشتقاق الداخلي معامل بيرسون	03
70	يوضح دلالة الفرق بين درجات الفئة العليا	04
69	يبين قيمة معامل Alpha Cronbach's لمقياس الاستجابة الانفعالية	05
74	يبين قيمة معامل بيرسون لفرضية الأولى	06
74	يبين قيمة معامل بيرسون لفرضية الثانية	07
75	يبين قيمة معامل بيرسون لفرضية الثالثة	08

### الملخص:

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بحدثة العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات، اذا اتخذت العملية التدريبية هيكلًا يتماشى مع حالة من التطور في أساليب و وسائل التدريب، بما يتلاءم مع طبيعة النشاط و الفئة العمرية المتدربة، بغية الارتقاء بالمستوى المهارى والبدني والوظيفي و الخططي والنفسي و الذهني للاعب، و يقصد بالإعداد المهارى اكساب اللاعبين المهارات الأساسية ثم العمل على استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب، و لأن كرة السلة رياضة تتطلب من لاعبيها التمتع بمستوى مهاري عالي، فإننا لاحظنا أن مستوى اللاعبين الجزائريين بصفة خاصة مستواهم المهاري منخفض جدا خاصة في مهارة التصويب، هذا الامر أثار اهتمامنا و دفعنا الى تسليط الضوء على هذا الموضوع و السعي الى معالجته، حيث قمنا باجراء دراسة ميدانية في فريق J.S.B.M. ضمت 10 لاعبين من فئة أقل من 13 سنة، و اعدنا برنامج تدريبي موجه اليهم بهدف معرفة اثره على تنمية مهارة التصويب، و محاولة لفت انتباه المدربين الى اهمية و الحرص على تنمية مختلف المهارات الاساسية القاعدية الخاصة برياضة كرة السلة منذ الصغر لدى الناشئين لما لها من دور كبير احراز النقاط و المساهمة في تحقيق الفوز للفريق.

### الكلمات الدالة :

البرنامج، التدريب الرياضي، مهارة التصويب، كرة السلة، لاعبي فئة أقل من 13 سنة.

### **The Abstract:**

Sports training has been affected in recent years by the modernity of science and technology, and this is in various sports. If the training process adopts a structure in line with a state of development in methods and means of training, in line with the nature of the activity and the age group of the trainee, in order to raise the level of skill, physical, functional, tactical, and psychological. Because basketball is a sport that requires its players to have a high skill level, we noticed that the level of Algerian players, in particular, their skill level is very low, especially in shooting, which piqued our interest and prompted us to conduct a field study with the J.S.B.M team, which included 10 players under the age of 13, and we prepared a training program directed at them in order to know its impact on the development of the skill level of the players. Attempt to draw the coaches' attention to the importance and concern for developing the various basic basketball skills since childhood, because of their great role in achieving success and their contribute to the victory of the team.

### **Keywords:**

Program, sports training, Shooting skill, basketball, players under 13 years old.

# مقدمة

## مقدمة

لقد شهدت حياة الانسان تطورا ملحوظا في شتى المجالات بما فيها الجانب الرياضي الذي تفاعل مع العلوم الطبيعية و الإنسانية بغية إعداد الفرد إعدادا شاملا و مترنا تمهيدا للوصول به إلى المستويات العليا في الفعاليات الرياضية كافة و لا سيما الكرة الطائرة التي تحتاج إلى تهيئة بدنية و مهارية و عقلية و نفسية عالية, الا ان المتغيرات العديدة التي تطرأ على اللاعب في التدريب و المنافسة تجعله بحاجة للبحث عن إثبات نفسه و لهذا يستطيع اللاعب أن يوصل اللاعب إلى الملعب لكنه لا يستطيع الحصول منه على أفضل إنجاز ما لم يعرف دافعيته الأولية نحو الإنجاز و التعرف على الثقة المرتبطة بذات اللاعب و قدراته البدنية, لذا اصبح اليوم الاهتمام باللاعب الرياضي أمر ضروري لتحقيق الفوز والنجاح لذلك ممارستهم للرياضة تحقق لهم هذا الهدف فهي تسعى لتحقيق التوازن بين الجانب النفسي والجسدي الذي يتماشى مع نوع الرياضة الممارسة.

ان علم النفي الرياضي يعد من العلوم المهمة لعمليتي التدريب والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته, كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية في مختلف الفعاليات و الرياضات (عمارة, 2006), حيث تعتبر رياضة الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية التنافسية و التي لها اقبال كبير عليها للفوائد العديدة التي سيجنيها الممارسين لها, بالاضافة للمتعة الكبيرة التي توفرها و تضفيها على المتابعين, و لقد تطورت هذه الأخيرة كثيرا حيث اخذت في السنوات الأخيرة حيزا كبيرا من المنافسة اين نظمت العديد من البطولات العالمية و الإقليمية و عرفت مشاركة مختلف الدول من مختلف القارات, فاصبح من اللازم على رياضيي المنتخبات التحضير لهذه البطولات من جميع النواحي البدنية و النفسية و التقنية الامر الذي أدى الى ظهور بعض الاضطرابات لدى الرياضيين و المتمثلة في الضغوط النفسية مهما كانت اسبابها نتيجة المنافسات أو التدريب الزائد او عن ضغوطات الحياة اليومية الامر الذي انعكس على اداء الرياضيين في مختلف المنافسات و مهما كانت مصادر هذه الضغوط فان هؤلاء الرياضيين يحتاجون الى رعاية نفسية و تدريب على التحمل تجعلهم يواجهون هذه الضغوطات دون ان تؤثر ذلك على مستواهم بالسلب.

و تعد الصلابة النفسية من المفاهيم المهمة و المتصلة بشخصية الطالب وصحته النفسية وفي علاقته التفاعلية مع البيئة المحيطة به, ونظرا لما تزخر به حياة اللاعب ولا سيما في العصر الحديث من ضغوط المنافسة و غيرها من المتغيرات المتفاوتة في انواعها و شدتها, بحسب المواقف التي يتعرض لها اللاعب و ادراكه لها لذا يتفاوت اللاعبون في درجات تحملهم و صلابتهم النفسية اتجاه هذه الضغوط و المواقف تبعا لفروقهم الفردية, حيث أن الموقف الذي يتضمن تحدياً لللاعب ما ربما يكون غير مهم بالنسبة للاعب اخر لذا تشجع الصلابة النفسية على التعامل مع مجموعة المتغيرات و المواقف و السعي للتأقلم معها و حلها و بذلك يوفر لنفسه فرصة لتعزيز ذاته. (محمد حسن علاوي, 1971, ص95).

ومن هنا جاء الاهتمام بدراسة مفهوم الصلابة النفسية التي تعد عنصرا هاما في القدرة على التأقلم مع المحيط و التعامل مع ضغوط و المتغيرات و المواقف المختلفة لان المواقف الضاغطة على اللاعب المتمتع بمستوى عالي من الصلابة النفسية ستمنحه فرصة جيدة لتعزيز ذاته و ثقته بنفسه وهذا ينعكس بالإيجاب على مستوى ادائه و انجازه الرياضي, كما تلعب الصلابة النفسية دوراً فاعلاً في الحد من حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تسببها ضغوط المنافسة الرياضية في مختلف الفعاليات الرياضية ومنها رياضة كرة الطائرة, فاللاعبون الذين يتمتعون بمستوى عالي من الصلابة النفسية سيساعدتهم ذلك في التعامل مع تلك الضغوط على نحو ايجابي و الاحتفاظ باتزانهم النفسي متحدين مختلف الصعوبات التي يملون بها في اثناء تحقيق الانجازات الرياضية والاهداف المسطرة. (الرشدي, 2003, ص03). كما تعتبر الاستجابة الانفعالية للاعب أحد النواحي النفسية الضرورية للفريق و للاعب خاصة و الانفعال هو استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية و تغيرات جسمية تتوقف شدتها تبعا لنوع المثير (فوزي, 2006, ص257) فهو يؤثر في جوانب عديدة منها الأداء الرياضي للاعب لذا فان ارتفاع او انخفاض

مستوى الاستجابة يؤدي الى عدم استقرار الأداء الرياضي بشكل عام, كما ان عدم توفير الاعداد النفسي الجيد قد يثير لديه مجموعة من السلوكيات الرياضية السلبية.

لذلك و من خلال لكل ما سبق تناوله ارتأينا ان يكون موضوع مذكرتنا حول علاقة الصلابة النفسية بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر, حيث يتضمن بحثنا على:

- **الفصل الأول:** الإطار العام للدراسة متضمنا طرح الإشكالية و التساؤلات و فرضيات الدراسة و الدراسات السابقة.

- **الفصل الثاني:** فكان مستهل الحديث فيه عن الصلابة النفسية من حيث مفهومه و انواعه و خصائصه و اهم النظريات التي تناولت هذاالموضوع.

- **الفصل الثالث:** فقد دار حول موضوع الاستجابة الانفعالية حيث عرجنا فيها على مفهومها و خصائصها و صفات و سمات الانفعالات و اهم النظريات المفسرة لهذه الأخيرة.

- **الفصل الرابع:** و تطرقنا فيه الى موضوع رياضة الكرة الطائرة, حيث تكلمنا حول تاريخها و أهم المهارات الاساسية فيها و اهم عناصر اللاعبين, و كذا أهم الصفات و السمات النفسية التي يجب أن يتمتع بها لاعب الكرة الطائرة.

- **الفصل الخامس:** و قد تطرقنا فيه الى منهجية الدراسة من حيث الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع و عينة الدراسة والأساليب والادوات جمع البيانات.

- **الفصل الخامس:** تناولنا فيه عرض و تحليل النتائج ومناقشة النتائج, و بذلك نأمل ان نكون من خلال هذه المذكرة قد ساهمنا في دفع السيرة العلمية ونكون قد استفدنا منها لان كسب القليل خير من ترك الكثير.

# الجانب المنهجي

- الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة
6. الدراسات السابقة

### إشكالية الدراسة:

يعتبر اليوم الاهتمام باللاعب الرياضي أمر ضروري لتحقيق الفوز والنجاح لذلك ممارستهم للرياضة تحقق لهم هذا الهدف لتحقيق التوازن بين الجانب النفسي والجسدي الذي يتمشى مع نوع الرياضة الممارسة.

وممارسة الرياضة تلعب دورا هاما ومباشر خاصة في المجالات التربوية ذلك اهتمام بالرياضيين كون التفوق الرياضي أصبح هدفا يستثير استجابته من انفعالية والتي تتميز بالصلابة النفسية.

وقد تم التطرق لموضوع دراستنا العديد من الدراسات الحديثة والتي تناولت كل من الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية منها دراسة **مادي (2002)** إلى أن الصلابة النفسية تساعد الفرد على مواجهة الأوضاع الصعبة والتوتر والمواقف الضاغطة وتزوده بحماية وحصانة من الآثار الضارة المحتملة

وتصون صحته النفسية وتساعد على التكيف مع مصاعب الحياة ومنها دراسة **عمور عمر وآخرون (2013)** حول مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بالمسيلة ، والتي هدفت إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة وفقا لمتغيرات (السن، المستوى الدراسي، التخصص) والتي هدفت معظم

الدراسات إلى الكشف عن علاقة بين المتغيرين وما سعت إليه **راضي (2008)** حول علاقة الصلابة النفسية بالالتزام الديني والمساندة الاجتماعية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى، بالإضافة إلى دراسة

**مريامة حنصالي (2009)** حول إدارة الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية)، وما ذهب إليه كل من **عطار (2007)**، و **دخان والحجار (2005)** **قُدومي (2001)**،

فهي تعمل على مواجهة الأحداث الصعبة والمواقف الضاغطة التي يواجهها اللاعب الرياضي لكرة الطائرة لمواجهة صلابته النفسية كعامل انعكاسي كون الاستجابة الانفعالية هي نوع من التغير

الذي يمكن ملاحظته على السلوك والاستجابة هي كل نشاط أو فعل يصدر عن الكائن العضوي ويرد به على المنبه الذي مارست فعله عليه وأثر فيه كما تعرف الاستجابة بأنها تغيير مستمر أو ظاهرة تقرأ على

الغدد أو العضلات لدى الكائن الحي بالنسبة لوضع يجابه هذا الكائن وينعكس على السلوك نتيجة لتنبيه معين فالمنبه يؤثر في الكائن الحي ويدعوه إلى التكيف من جديد وفقا للوضع الجديد الناشئ عن فعل

التنبيه والإثارة وفي هذا المجال سعت العديد من الدراسات حول اعتبار الاستجابة الانفعالية الايجابية المستمدة من الصلابة النفسية سبب لتحقيق لاعب كرة الطائرة النجاح وما دفع العديد من الباحثين إلى

دراسة الاستجابة الانفعالية في بحوثهم مثل دراسة **قصري صدام حسين** حول الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالسلوك لدى لاعبي كرة القدم مذكورة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم تقنيات النشاطات

البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي جامعته محمد بوضياف بالمسيلة، و أيضا **هدايات (2010)** حول الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين لكرة اليد، و **نواف عويد عيود العبيدي (2005/2006)**

حول مقارنة الاستجابة الانفعالية بين لاعبي فعاليات الوثب والرمي و البحث إلى التعرف على الفرق في درجة الاستجابة الانفعالية بين فعاليات الوثب والرمي في ألعاب القوميا الدراسة التي نحن

بصدد إنجازها فهي تصنف إلى المشكلة المتمثلة في التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة . و في هذا الصدد نطرح التساؤل العام التالي:

- هل هناك علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة؟.

وقد اندرجت تحت هذا السؤال التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة ارتباطية بين سمة الالتزام والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة؟.

- هل توجد علاقة ارتباطية بين سمة التحكم الذاتي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة؟.

- هل توجد علاقة ارتباطية بين سمة التحدي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة؟.

2- الفرضيات: لقد جاءت فرضيات الدراسة على النحو التالي:

1-2- الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة.

2-2- الفرضية الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية بين سمة الالتزام و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة.
- توجد علاقة ارتباطية بين سمة التحكم الذاتي و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة.
- توجد علاقة ارتباطية بين سمة التحدي و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة.

### 3- أهداف الدراسة: يمكن توضيح أهداف الدراسة الدراسة فيما يلي:

- معرفة العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر.
- معرفة العلاقة الارتباطية بين متغير سمة الالتزام و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر.
- معرفة العلاقة الارتباطية بين متغير سمة التحكم الذاتي في الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة. صنف أكابر.
- معرفة العلاقة الارتباطية بين متغير سمة التحدي و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة. صنف أكابر.

4- أهمية الدراسة: تتبلور أهمية الموضوع في وضع دعامة نظرية يرجع لها الفاعلين في هذا المجال للبحث والاطلاع حيث تكون مرجع للباحثين الأكاديميين و الطلاب الجامعيين في ميدان الرياضة في اجراء دراسات مشابهة او التطرق و تناول هذا الموضوع من جوانب أخرى, كما أن أهمية البحث تكمن في الحصول على قدر هائل من المعرفة العلمية من خلال إظهار العلاقة بين الصلابة النفسية و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر لفريق لأن الجوانب النفسي وحدة متكاملة فلا يمكن إهمال جانب أو سمة على أخرى, و هذا ما يؤكد عن أهمية البحث في كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي و العمل الميداني و تقديم مؤشرات و معطيات تكون بمثابة نقطة الانطلاق لبحوث أكاديمية أخرى سواء التي تتناول متغير الصلابة النفسية او متغير الاستجابة الانفعالية أو المتغيرين مع بعض.

### 5- تحديد المصطلحات والمفاهيم الخاصة بالبحث

1-5- الصلابة النفسية: جاء تعريفها على حسب Psychological hardiness على أنها قدرة الفرد على مقاومة الضغوط الحياتية دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب (زيد بهلول, 1997, ص67). كما جاءت على أنها سمة الأشخاص الأشداء الذين يتميزون بقوة تحمل عالية رغم تعرضهم لضغوط كثيرة و يتمتعون بخصائص نفسية وعقلية وجسمية إيجابية.

- أما (هيثر و جيل) و (انفولدن و داون) فقد أشاروا أن الصلابة في الشخصية هب التي تؤثر جليا في كفاءة وفاعلية ودافعية الأفراد نحو العمل الجاد والمثمر وهي لا تتوفر بجميع الأفراد وإنما في أصحاب الشخصيات الفذة.

- **التعريف الإجرائي:** هي مدى قدرة لاعب كرة الطائرة على تحمل مختلف الاضطرابات التي تحول دون تحقيقه للنجاح والتقدم والتي تم التعبير عنها من خلال استمارة دراستها من خلال درجة المستجيب من أفراد العينة حول متغير الصلابة النفسية.

2-5- **الاستجابة الانفعالية:** تعد الاستجابة الانفعالية من بين العناصر المهمة لحالة التفاعل المستمر بين الفرد والبيئة الخارجية وكذلك مدة تأثير سلوك الآخرين وتحديد هذه الاستجابات بالرد على كل تغيير مهم يحدث في البيئة والتفاعل معها، مما يجعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة منها ما تبعث فيها الفرح والبهجة وتارة أخرى الخوف والحزن والغضب والبكاء وجميعها خبرات انفعالية يتعايش معها الفرد والانفعالات تعتبر بمثابة استجابات لمثيرات معينة قد تكون انفعالات حادة وتسمى بالحالة الانفعالية وقد تكون انفعالات معتدلة وتسمى بالحالات الوجدانية ولا يوجد فاصل بين الاثنين وغالبا ما تكتشف هاتين الحالتين لدى الفرد من خلال سلوكه أو وظائفه الفيزيولوجية. (عالي كمال, 1983, ص121).

- أو هي نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك والاستجابة هي كل نشاط أو فعل يصدر عن الكائن العضوي و يرد به على التنبيه الذي مارس فعله عليه وأثر فيه أو هي نوع من التغيير الذي يمكن

ملاحظته على السلوك كما تعرف الاستجابة بأنها تغيير مستمر أو ظاهرة تقرأ على الغدد أو العضلات لدى الكائن الحي بالنسبة لوضع يجابهه هذا الكائن وينعكس على السلوك نتيجة لتنبه معين فالمنبه يؤثر في الكائن الحي ويدعوه إلى التكيف من جديد وفقا للوضع الجديد الناشئ عن فعل التنبه والإثارة.

(احمد محمد عبد الخالق, 1990, ص24).

- **التعريف الإجرائي:** هي رد فعل لاعب كرة الطائرة لحالة التوتر تصحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال.

#### 6- الدراسات السابقة و المشابهة:

إن الدراسات السابقة تفيدنا في التحصل والاطلاع على مختلف المعارف النظرية المرتبطة بالدراسة وكذلك الاطلاع على المنهجية المستخدمة ومقارنتها مع الدراسات الحالية وأهم المراحل والتقنيات المستخدمة في الدراسات التطبيقية للبحث ومن كل هذا فإن الدراسات التي سنتطرق إليها بالعرض والتعليق فيها ارتباط بالدراسات الحالية من حيث المتغيرات المدروسة و المنهج المستخدم من قبل الباحث للتأكد من أنه يسير في الطريق الصحيح والواضح في دراسته و حتى يتمكن من الوصول إلى أهدافه المرجوة لا بد أن يستفيد مما سبقه من دراسات سابقة له ولهذا سيحاول إلقاء نظرة على الدراسات السابقة والمشابهة وذلك ببيان للطريقة التي سلكها الباحثون ومحاولته لتفادي التكرار و من أجل إضافة دراسة جديدة للبحث العلمي ولذلك فقد تناولنا في هذا الفصل تجميعا من الدراسات السابقة وهي عبارة عن بحوث محكمة ومنشورة في المجالات الخاصة بالمجال الرياضي حيث سنتناولها بعرضها من حيث أهم المحاور المتناولة في هذه الدراسات مثل الفرضيات والأهداف والمنهج والأدوات و النتائج المتوصل إليها من دراسات سابقة لها على اختلاف المعارف النظرية المرتبطة بالدراسة وكذلك الاطلاع على المنهجية المستخدمة ومقارنتها مع الدراسة الحالية وأهم المراحل والتقنيات المستخدمة في الدراسة التطبيقية للبحث ومن كل هذا فإن الدراسات التي سنتطرق إليها بالعرض والتعليق يكون فيها ارتباط مع الدراسات الحالية من حيث المتغيرات المدروسة والمنهج المستخدم.

#### - دراسة خاصة بالصلاية النفسية:

1- **الدراسة الأولى: عمور عمر و آخرون (2013), و التي جاءت تحت عنوان: مستوى الصلاية النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة, حيث هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الصلاية النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - المسيلة وفقا لمتغيرات السن، المستوى الدراسي و التخصص, و تمثلت عينة الدراسة في 242 طالبا يزاولون دراستهم بصفة انتظامية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة خلال الموسم الجامعي 2012/2013, اما أدوات جمع البيانات فتمثل في مقياس مخيمر 2011 بعد التأكد من ثقلها لعلمي ، والذي يتكون من ثلاث مؤشرات هي الالتزام، التحكم، والتحدي و يتضمن 47 عبارة, أما الأساليب الإحصائية المستخدمة فهي المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبارات تحليل التباين الأحادي لتحليل استجابة العينة من خلال الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) للعلوم الانسانية و الاجتماعية, و تمثلت أهم النتائج المتوصل اليها في أن: مستوى الصلاية النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة مرتفع وكذلك الحال للمؤشر الالتزام والتحدي في حين أظهرت النتيجة أن مستوى التحكم لدى الفرض على عينة الدراسة متوسط وأشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الصلاية النفسية تعزى لمتغير السن و لصالح الأكبر سنا ولم تشر النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الصلاية النفسية و لا في المستوى الدراسي ولا حتى في التخصص وفي ضوء ما تم التوصل إليه يوصي الباحث بضرورة تنمية الصلاية النفسية لهؤلاء الطلاب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وبخاصة التحكم.**

2- **الدراسة الثانية : حدة يوسف (2013), و التي جاءت تحت عنوان: الصلاية النفسية وعلاقتها باستراتيجية المواجهة, حيث هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلاية النفسية وإستراتيجية المواجهة, و تمثل المنهج المعتمد في المنهج الوصفي الارتباطي., و تكونت العينة من**

طالبات جامعة باتنة بلغت 75 طالبة من مختلف تخصصات الدراسات الجامعية بجامعة باتنة المسجلين بالموسم الجامعي 2009/2010, اما ادوات الدراسة فقد تم استخدام أدوات قياس تمثلت في استبيان الصلابة النفسية إعداد عماد محمد مخيمر ومقياس إستراتيجية المواجهة إعداد أنور الشرقاوي, و تم التوصل الى أن: مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات مرتفع, حيث تنوعت استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها طالبات الجامعة بين إستراتيجية التماس العون الاستراتيجيات الايجابية والاستراتيجيات السلبية, كما تبين ان هناك علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية والإستراتيجية الايجابية للمواجهة لدى طالبات الجامعة, بينما تبين ان هنالك علاقة سلبية بين الصلابة النفسية والإستراتيجية السلبية للمواجهة لدى طالبات الجامعة.

**3- الدراسة الثالثة: دراسة مرة السيد علي الهادي (2009), و التي جاءت تحت عنوان: الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية, حيث تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة الأمن النفسي بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية والكشف عن بعض أبعاد الأمن النفسي التي تنتبأ بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية ومعرفة ديناميكية الشخصية من المراهقين المعوقين, و شملت عينة البحث على 180 طالبا وطالبة من المراهقين المعوقين سمعيا 87 ذكور 93 إناث, و تمثلت الادوات البحثية المعتمدة في هذه الدراسة في استمارة بيانات عامة عن مقياس الأمن النفسي للمراهقين ذوي الإعاقة السمعية مقياس الصلابة النفسية للمراهقين ذوي الإعاقة السمعية واستمارة دراسة حالة الشخصية اختبار تفهم الموضوع, اما نتائج الدراسة فقد أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الشعور بالأمن النفسي ودرجة الصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية, و عدم وجود فروق الدالة الإحصائية بين متوسطي درجات المراهقين ذوي الإعاقة السمعية في الأمن النفسي طبقا للجنس فيما عدا وجود إحصائيات عند مستوى 0.05 في الأمن الخارجي لصالح الإناث, وكذا عدم وجود إحصائية بين متوسطي درجات المراهقين ذوي الإعاقة السمعية في الصلابة النفسية طبقا للجنس في ما عدا, و وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى واحد في بعض الالتزام لصالح إناث, و عدم وجود فروق إحصائية بين متوسط درجات المراهقين ذوي الإعاقة السمعية في الصلابة النفسية عند مستوى خمسة في بعض الالتزامات لصالح الإعاقة الجزئية, و عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مراهقين ذوي الإعاقة السمعية في الصلابة النفسية طبقا لنوع الإقامة تنبؤ أبعادا لأمن النفسي للصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية بأوصاف شخصية مرتفعة ومنخفضة بالنسبة للأمن النفسي بديناميت شخصية مميزة لها.**

**4- الدراسة الرابعة: دراسة عطار(2007) و التي جاءت تح عنوان: العلاقة بين الذكاء الاجتماعي والصلابة النفسية و مفهوم الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي, حيث هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الذكاء الاجتماعي والصلابة النفسية ومفهوم الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بالسعودية وكذلك توصلت إلى معادلة يمكن من خلالها التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال أبعاد الذكاء الاجتماعي ومفهوم الذات, و تكونت عينة البحث من 22 طالبة, بينما كانت اداة الدراسة متمثلة في تطبيق مقياس الذكاء الاجتماعي والصلابة النفسية, و اسفرت النتائج عن علاقة بين الذكاء الاجتماعي للبعد و الدرجة الكلية والصلابة النفسية كما وجدت علاقة دالة بين بعض مفاهيم الذات والصلابة النفسية كما يمكن التنبؤ بالصلابة من خلال أبعاد السعادة والرضا والمسؤولية الاجتماعية والتعاطف.**

**5- الدراسة الخامسة: دراسة دخان و الحجار(2005), و التي جاءت تحت عنوان: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم, حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادره لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم, فد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي, و شملت عينة البحث على 541 طالبا وطالبة من الجامعة الإسلامية, و تمثلت اداة الدراسة في مقياس الضغوط النفسية لقياس صلابة النفسية, و قد اسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية وأشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان 7.02% وأن معدل الصلابة النفسية**

لديهم 33.8% كما بينت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية و ضغوط بيئة الجامعة لمتغير الجنس.

#### - دراسة خاصة بالاستجابة الانفعالية:

**1- الدراسة الأولى:** دراسة الطالب قصري صدام حسين, و التي جاءت تحت عنوان: لاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالسلوك لدى لاعبي كرة القدم مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, حيث تمثلت أهداف الدراسة في معرفة العلاقة الموجودة بين سمات: (الإصرار و التحكم و الثقة و الرغبة) و السلوك العدواني لدى لاعب, و تمثل المنهج المعتمد في الدراسة في المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة هذه الدراسة, و تتكون عينة البحث من 40 لاعبا ينتمون إلى فريقين من الجهوي الثاني وهي ما يمثل حوالي 12 % من مجموع مجتمع الدراسة و ممثله بشكل كافي للمجتمع الأصلي, اما الادوات المستخدمة في الدراسة فهي مقياس الاستجابة الانفعالية و مقياس السلوك العدواني, و قد تم التوصل الى انه لا توجد علاقة بين سمة الأسرة والسلوك العدواني لدى لاعب كرة القدم, كما انه لا توجد علاقة بين سمة التحكم في التوتر والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم, بالإضافة الى انه لا توجد علاقة بين سمة الثقة والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم اي أنه كلما زادت الثقة زاد السلوك العدواني.

**2- الدراسة الثانية:** دراسة هدايت (2010), و التي جاءت تحت عنوان: الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين كرة اليد, حيث هدفت الدراسة الى التعرف على الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين كرة اليد, و تم الاعتماد على المنهج الوصفي مقياسا للاستجابة الانفعالية في الرياضة, و شملت عينة الدراسة على 14 لاعبا, و تمثلت أهم النتائج في عدم وجود علاقة بين الاستجابة الانفعالية والأداء المهاري للاعبين لكرة اليد

**3- الدراسة الثالثة:** دراسة الشخي و أخرون(2000), و التي جاءت تحت عنوان: مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين لاعبي بعض المنتخبات الشبابية لألعاب الرياضات الفرعية و الفردية و حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الاستجابة الانفعالية للاعبين كرة القدم ولاعبين التنس و التكواندو, و لخذ الغرض تم استخدام المنهج الوصفي كمقياس الاستجابة الانفعالية, شملت عينة البحث على 16 لاعبا, و تم التوصل الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستجابة الانفعالية للسمة و الرغبة والحساسية وضبط التوتر بين لاعبي منتخب الشباب لكرة القدم ولاعبين منتخب الشباب للتنس و التيكواندو , كما ان هناك فروق إحصائية بين مستوى الاستجابة الانفعالية سمات الإصرار و الثقة والضغط الذاتي للمسؤولية الشخصية للاعبين منتخب الشباب والتنس الأرضي وفرق كرة القدم.

**6-1- أوجه التشابه و الاختلاف:** كل دراسة من الدراسات المشابهة تناولت أحد المتغيرين في البحث قيد الإنجاز كل على حدا و المتمثلة في:

- **أوجه التشابه:** في المتغير المستقل: الصلابة النفسية هناك من تطرق لسمات البحث (سمة الاتزان، سمة التحكم), كما تم استخدام مقياس الصلابة النفسية- الاستجابة الانفعالية كان جيدا.

- **أوجه الاختلاف:** تكمن أوجه الاختلاف في عينة الدراسة حيث تطرق دراستنا إلى فئة لاعبي كرة الطائرة صنف الاكابر علي خلاف الدراسات السابقة التي درست فئات مغايرة أو رياضات أخرى و بالنسبة لأداة الدراسة فتم الاعتماد علي المنهج الوصفي وتحليل نتائج الاستبيان

- **أوجه الاستفادة:** الدراسات السابقة و المشابهة هي خلفية نظرية يعتمد و يرجع إليها الباحث للاطلاع و أخذ ما هو مفيد و هذا ما قمنا به بحيث استفدنا كثيرا من الدراسة المشابهة خاصة في :

- طريقة منهجية البحث

- كيفية التسلسل في تحليل نتائج البحث

- كما استفدنا من المقاييس المستخدمة في البحث.

**خلاصة:**

تشكل دراسات السابقة والمشابهة أهمية كبرى لأي باحث بل إن توفرها من عدمه أساس استمرار الباحث بالمشكلة وعلى ذلك فهي تزود الباحث بالنتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة ومن ثم ينهي عليها الباحث دراسته وهو الهدف الأساسي من الدراسات السابقة غير أنها تشكل أهمية بالنسبة للباحثين تحديداً حيث توفر لهم من المعلومات النظرية الجاهزة وليس هذا فحسب بل إنها تساعدهم في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها ومن خلال تحليل الدراسات السابقة والمرتبطة بالدراسة تبين للباحث أهمية هذه الدراسات من خلال محاولاته تجنب الصعوبات التي وقع فيها باحثون الآخرون و إيجاد نقاط التشابه والاختلاف وقد أشارت جميع الدراسات في نتائجها إلى تحقيق أهدافها وفروضها.

## الجانب النظري

- الفصل الثاني: الصلابة النفسية
- الفصل الثالث: الإستجابة الإنفعالية
- الفصل الرابع: كرة الطائرة

# الفصل الثاني

## الصلابة النفسية

- تمهيد

1. تعريف الصلابة النفسية
2. أهمية الصلابة النفسية
3. أبعاد الصلابة النفسية
4. خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية
5. النظريات المفسرة للصلابة النفسية

- خلاصة

### تمهيد:

حبا لموضوع الصلابة النفسية باهتمام الباحثين في السنوات القليلة الماضية كمادي وكوبازا (1984)، وذلك نظرا للعلاقة الوثيقة التي تربط ما بين الصلابة النفسية والقدرة على زيادة الإنتاج و خاصة في مجال السلوك التنظيمي وعلم النفس الصناعي، ثم انتقل الاهتمام به لاحقا إلى المؤسسات التربوية حيث تنوعت اهتمامات الباحثين في هذا المجال وغطت مجالات واسعة من المؤثرات التي تؤثر سلبا أو إيجابا على مجمل مخرجات تلك المؤسسات.

ويعتبر العالم مادي مؤسس مفاهيم الصلابة النفسية حيث أجري مجموعة من الدراسات التي تفحص الصفات المميزة للأشخاص مثل المعلمين الذين لديهم صلابة نفسية وقد اهتمت معظم دراسات مادي و كوباسا (1984) بفحص العلاقة بين الصلابة النفسية والعوامل النفسية الأخرى واستطاع توظيف واستثمار سلامة الأشخاص في أماكن عملهم مثل: المعلمين والرياضيين والإداريين والمرضين في هذه الدراسات وعلى ضوء ما سبق سنتطرق لمختلف المفاهيم المتعلقة بالصلابة النفسية في هذا الفصل.

### 1- تعريف الصلابة النفسية

- تشير الصلابة النفسية كما عرفها كوباسا وماضي (1999) أنها حالة وسطية مهمة من أوضاع الضغط في العمل بينما أشار كل من مانينج وفيلير في (1999) إلى أن الصلابة تتكون من ثلاث مفاهيم هي التحكم والالتزام والتحدي.

- كذلك فإن كوباسا في 1996، عرف الصلابة بأنها مقياس اتجاه الشخص لعمل علاقات مع نفسه ومع العالم الخارجي وأنها القابلية لفهم الظروف المحيطة بالشخص.

- تعد الصلابة كعامل للشخصية عاملا مقرررا في الترقية والحفاظ على السلوك الصحي في المنظمات وهذا العامل حسب كوباسا يتكون من التحكم في بيئة العمل والالتزام بالعمل والتحدي والتغيير في العمل وهو عامل مهم في توضيح لماذا يصاب بعض الناس بالضغط (stress) أثناء العمل دون أن يمرض فعليا ويذكر العالمان كوباسا ومادي في كتابهم التنفيذ الأكثر صلابة تحت الضغط أن الصلابة صفة مميزة للشخصية تتكون من التحكم والالتزام والتحدي فالالتزام يعني بذل أقصى جهد ممكن في أي عمل تقوم به

بحيث تدمج نفسك كلياً في العمل أما التحكم يعني أنك تعتقد في داخلك وتقوم بالعمل كأنك تستطيع التأثير في الأحداث من حولك أي أنك تعكس كيف يمكنك تحويل الأحداث لمصلحتك بينما التحدي يعني أنك تعتبر التغيير طبيعياً فبدلاً من الخوف من التغيير تعتبره تغييراً تلقائياً مفيداً لتطورك الشخصي (kobasa, maddi, 1999) وأشار (Myron, 1985) بأنك حتى لو كنت مديراً تنفيذياً تستطيع استخدام هذه الصفات لمساعدتك حتى تتلائم مع الأحداث الشديدة والضاغطة ومن جهة أخرى فإن سبنسر و كلوديا (1992) عرف الصلابة بأنها خاصية شخصية تتكون من التحكم والالتزام والتحدي وهذه الخصائص لها علاقة مع الفاعلية الذاتية والمكانة والاعتقادات الوظيفية و الدافعية و المرونة في العمل وعرفها مخيمر (1996) بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها و أن ما يقرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له.

- أما ( هيثر و جيل ) و ( انفولسن و داون ) فقد أشاروا أن الصلابة في الشخصية تؤثر جلياً في كفاءة وفاعلية ودافعية الأفراد نحو العمل الجاد والمثمر وهي لا تتوفر لجميع الأفراد وإنما في أصحاب الشخصيات الفذة.

- نلاحظ من التعريفات السابقة للصلابة أن معظم العلماء والباحثين اتفقوا أن الصلابة تتكون من ثلاث مجالات أو أبعاد وهي الالتزام، التحكم والتحدي و أن الصلابة النفسية هي سمة من سمات الشخصية الناجحة في العمل والتي تساعد الفرد على التخلص من ضغوط العمل المختلفة.

- فالصلابة النفسية كما هو واضح من التعريفات السابقة هي سلوك الشخصية الذي يلتزم به الشخص داخل المنظمة أو المؤسسة التي يعمل بها دون ضغط من أحد فهي سلوك ملازم لهذا الشخص ينعكس على الأشخاص المحيطين به وعلى بيئة ومناخ العمل من حوله.

## 2- أهمية الصلابة النفسية:

يذكر بن سعد أن أي شيء لا يوصف صلابة إلا إذا اختبر تحت الضغط والشدة فإذا أبدى مقاومة وتماسك وصفناه صلابة وكذلك الحال في المجال النفسي فقد ارتبطت الصلابة النفسية بالضغوط والشدائد التي يتعرض لها الفرد (بن سعد, 2012, ص35) و أبدا الباحث ماضي مؤسس معهد الصلابة النفسية هذا الرأي فمن خلال مراجعته للبحوث النفسية على مدى 20 سنة الماضية برزت الصلابة كأهم عوامل الشخصية التي تعزز الأداء والسلوك والروح المعنوية والقدرة على الصمود والتحمل و الصحة النفسية ( maddi, 2007, p161) وترى الجمعية الأمريكية لعلم النفس في مقال نشرته في موقعها أن الصلابة تحول المحن إلى منح والشدائد إلى فرص للنمو والارتقاء وهي مفتاح للمرونة ليس فقط للتعامل مع الضغوط وإنما للنجاح رغم تأثيرها فالصلابة النفسية تقوي الأداء والقيادة وإدارة الضغوط والحالة النفسية والصحة النفسية والجسدية (apa, 2003, p1) وهذا مقارنة بعوامل أخرى إذ يذكر كل من كوباسا وبيسوتي (1985) في بحثهم عن مصادر المقاومة ومقارنتها مع الصلابة النفسية توصلوا إلى أن المساندة الاجتماعية والدعم النفسي مصدر من مصادر المقاومة الممكنة في التصدي للضغوط لكن بالمقارنة بين تأثيرهما وتأثير الصلابة النفسية تبين أن هذه الأخيرة تتمتع بدرجات أعلى ضد تأثيرات الضغوط ولا تتوقف أهمية هذا المتغير على المجال الصحي والاجتماعي فقط وإنما تتعداه إلى ميادين التعليم فهو عامل عام جيد للطلبة لتجاوز ضغوط الأداء والانجاز وفي معاهد التدريس وعامل مساعد للمربين كذلك على تنفيذ البرامج والمناهج. (Almolhodaei, Daneshamooz, 2012, p271).

## 3- أبعاد الصلابة النفسية

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والأدبيات التربوية السابقة العديد من التربويين و المهتمين بموضوع الصلابة النفسية خلصوا إلى أن الصلابة تؤثر في الشخصية وفي كفاءة وفاعلية ودوافع الأفراد نحو العمل المثمر، إلا أنها لا تتوفر لدى جميع الأفراد والشخصيات العاملة آخذين بعين الاعتبار المتغيرات المستقلة المتعددة كالجنس وسنوات الخبرة ومكان العمل وغيرها من الأمور التي قد تلعب دوراً

بارزا في مدى فاعلية الفرد، إلا أن العالم كوباسا وضع فرضياته والتي اعتمدت كأبعاد للصلابة النفسية تعتمد في الدراسات التربوية، وهذه الافتراضات هي :

**3-1-1- فرضيات كوباسا:** وهي كما وردت في كتاب منصور 2009 و كانت على التالي:  
(منصور, 2009, ص02).

**3-1-1- السيطرة و التحكم (control):** عرفها عبد الخالق (1987) أنها: السيطرة بحب السيادة والعدوانية والخشونة وهي حب التنافس وكذلك الزعامة واستطرد عبد الخالق بقوله: هي دفاع الفرد عن نفسه في علاقات المواجهة و التطلع إلى مراكز القيادة وترأس الآخرين والتعصب لرأيه كما قال راجح (2001) تبدو السيطرة في ميل الفرد إلى الظهور والتفوق والغلبة للانتصار على الآخرين ويتضمن إحباط جهودهم وعرقلة نجاحهم و أشار الزهراني (2008) بأن (مكدوجل) يعتبر السيطرة غريزة أي دافعا فطريا يثيره وجود فرد أدني منه و أضعف, أو وجوده في موقف يشعره بأنه ذو بأس و نفوذ وهو دافع يقترن بالانفعال ويدعو بالفرد إلى التحكم والتزعم وإظهار القوة وتوكيد الذات أمام الآخرين، أو التفاخر والغرور والخياء كما يبدو لدى الأطفال إذ يحاول الطفل لفت الأنظار إليه في مقاومة أوامرنا والقيود التي تفرض عليه .

إن امتلاك قوة السيطرة على أحداث الحياة أو حتى الإحساس بها أو الاعتقاد بها تظهر الفرد بصحة أفضل من عدم امتلاكها أو عدم الإحساس بها واعتمد كوباسا افتراضات (أفريل) للفحوص المخبرية التي تبين أن هناك منبهات للشخصية منظمة لا تضعف تجاه المنبهات الضاغطة و أن الشخص السليم يملك:

- سيطرة جازمة أي اختيار البديل المناسب من السلوك للتعامل مع الضغط.
- سيطرة معرفية أي القابلية على التفسير وتقييم الأحداث الضاغطة.
- مهارات التعامل أي الاستجابة الملائمة للتعامل مع الضغوط لغرض مقاومة الأحداث وعدم الاستسلام لها والذين لا يمتلكون قوة سيطرة متطورة لا يستطيعون المواجهة وتوصلت إلى أن الشخص الذي يتعرض للمرض نتيجة الضغط يكون دون طاقة أو قدرة وتكون لديه دافعية للانجاز قليلة فيضعف أمام الضغوط وبالتالي يستسلم لها. (منصور, 2009, ص02).

**3-1-2- الالتزام و المشاركة:** عند تعرض فرد يشعر بالالتزام لضغط في مجالات حياته فإنه يبدو سليما من الأمراض النفسية. الالتزام هو قدرة الفرد لعيش حياته بصورة كاملة في الظروف المختلفة بما فيها العمل والعائلة والعلاقات الشخصية فإن مواجهة هذا الفرد للبيئة الضاغطة يخفف منها فضلا عن أن الشخص الملتزم يشعر دائما أنه يشارك الآخرين مقاومة الضغط. (منصور, 2009, ص03).

**3-1-3- التحدي و التغيير:** إن الشخص الذي تكون لديه صفة التحدي لمواجهة التغيرات بصورة مستمرة يكون عند تعرضه للضغوط بعيدا عن الإصابة بالمرض فالشعور الإيجابي للتغيير الذي يحصل من البيئة يعد حافزا لإدراكه قيمة الحياة وتعلقه بها فضلا عن أنه يجد المتعة في هذه الخبرات وطبقا لكوباسا فإن متغير قوة التحمل النفسي يمكن أن يحمي الفرد من التأثيرات المدمرة لأحداث الحياة الضاغطة.

(kobasa, 1979).

ويؤكد بروكس (brooks, 1999, p04) أهمية الالتزام في العمل حيث يقول: "الالتزام هو شيء عاطفي حيث نشعر بالاتصال القوي بأهداف مجموعتنا وحتى أن الالتزام يعبر عن نفسه بنفسه عندما يرى الناس أنفسهم كمشاركين وليس كموظفين".

و أشار مايرون (Myron, 1985) بأن المدير التنفيذي أيضا يستطيع استخدام هذه الصفات لمساعدته حتى تتلائم مع الأحداث الشديدة والضغط قبل أن تسبب له المزيد من الإجهاد والضغط الذي يؤدي إلى مرضه. (منصور, 2009).

وباستعراض مجالات الصلابة الثلاث: وهي الالتزام والتحكم والتحدى يلاحظ أن الشخصية الصلبة لديها مستوى عالي من القدرة على احتمال الآلام والمشاق والصمود في سير فعل ما يرغب الصعاب والتوافق والتعامل مع ضغوط الحياة وتطوير مجالات العمل, و عليه فإن الشخصية الصلبة مرغوبة في العمل الإداري، فمثلا مدير المدرسة الذي يتمتع بشخصية جادة يستطيع توفير البيئة التعليمية المناسبة في

المدرسة وضمان سلامة سير العملية التربوية وتنسيق جهود العاملين فيها وتوجيههم وتقويم أعمالهم من أجل نجاح المدرسة في تأدية رسالتها.

**4- خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية:** بعد الاطلاع على الدراسات التربوية والنفسية لخصائص ذوي الصلابة النفسية تبين أن هناك نوعين من الخصائص هما:

**4-1- خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:** يتميز هؤلاء الأفراد بجملة من الخصائص منها : الأشخاص ذووا الصلابة النفسية المرتفعة يمتلكون مركز ضبط داخلي عالي وينظر هؤلاء الأشخاص إلى الصعوبات والتحديات والعوائق كفرص للنمو و التطور مع امتلاكهم لدرجة عالية من الالتزام نحو أنشطتهم اليومية (Bruce Robert, 2009, p05) كما يتسم هؤلاء بانخراطهم في أنشطة تساهم في الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية ويميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة خاصة تلك التي تركز على المشكلة (Soderstrom et al, 2000, p312) ويضيف مادي وكوباسا أن هؤلاء الأفراد يكونون أكثر قدرة ونجاحا في أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تقيدهم هذه السمة في خفض تهديدات الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور إيجابي وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها كما يتصف أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة بمقاومتهم للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغوط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية التي يتعاملون بها و ما ينتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي. (راضي, 2008, ص55).

**4-2- خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:** تتميز سماتهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا بمعنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة، ويتضح مما سبق أن خصائص ذوي الصلابة المنخفضة تتمثل في:

- عدم القدرة على الصبر وعدم تحمل المسؤولية.
- اتصافهم بعدم الشعور بوجود هدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة.
- كما أنهم يفضلون ثبات الأحداث الحياتية وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة.
- قلة المرونة في اتخاذ القرارات و فقدان التوازن.

**5- النظريات المفسرة لصلابة النفسية:** نظرية كوبازا (1979) اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال فرانكول و ماسلووروجز والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة ويعد نموذج (لازاروس) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعوامل ثلاثة وهي :

- البيئة الداخلية للفرد.
- الأسلوب الإدراكي المعرفي.
- الشعور بالتهديد والإحباط.

و ذكر لازاروس أن حدوث الأحداث الضاغطة يحددها مدى إدراك الفرد للحدث واعتباره موقفا قابلا للتعايش وطرح كوبازا الافتراض الأساسي لنظريتها والقائل بأن التعرض للضغوط الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا بل حتميا لابد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي و أن مصادر الصلابة النفسية والاجتماعية لكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية وأبعادها الثلاثة وهي الالتزام، التحكم، التحدي. (راضي, 2008, ص35).

**5-1- نموذج فنة المعدل لنظرية كوبازا (1993):** لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابات بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر لنظرية كوبازا وحول وضع التعديل الجديد لها وهذا

النموذج قدمه **فُنك** وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى توصل **فُنك** إلى ارتباط مكنوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد فارتباط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة من استراتيجية حل المشكلات بالتعايش.

#### خلاصة:

لقد تم في هذا الفصل استعراض تعريف الصلابة النفسية حيث اجمع الباحثون على أنها سمة من سمات الشخصية الناجحة في العمل والتي تساعد الفرد في التخلص من ضغوطات العمل المختلفة كما تم توضيح أهمية الصلابة النفسية والتي تعتبر عاملا هاما للطلبة لتجاوز ضغوط الأداء والانجاز وعامل مساعد للمربين في تنفيذ البرامج والمناهج وكذلك تعريف الأبعادا لمكونة للصلابة و التطرق إلى خصائص الصلابة النفسية مع تقديم فكرة عن نظريات الصلابة النفسية.

# الفصل الثالث

## الإستجابة الإنفعالية

- تمهيد

1. الإستجابة الإنفعالية في المجال الرياضي
2. خصائص الإنفعالات و الصفات العامة لها
3. السمات الإنفعالية
4. نظريات تفسير حدوث الإنفعال

- خلاصة

**تمهيد:**

حبي موضوع الاستجابة الانفعالية باهتمام الباحثين في السنوات القليلة الماضية كأمثال (احمد محمد عبد الخالق, 1990, ص24) الذي اعتبر أن الاستجابة الانفعالية هي نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك كما تعرف الاستجابة بأنها تغيير مستمر أو ظاهرة تقرأ على الغدد أو العضلات لدى الكائن الحي بالنسبة لوضع يجابهه هذا الكائن وينعكس على السلوك نتيجة لتنبيه معين, و لكي نفهم أكثر الاستجابة الانفعالية قمنا بالاطلاع على الخلفيات النظرية لهذا المصطلح و كل ما يلزم به من مفاهيم وتطرقنا لها في هذا الفصل.

**1- الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي:****1-1- الاستجابة:**

هي نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك والاستجابة هي كل نشاط أو فعل يصدر عن الكائن العضوي و يرد به على التنبيه الذي مارس فعله عليه وأثر فيه أو هي نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك كما تعرف الاستجابة بأنها تغيير مستمر أو ظاهرة تقرأ على الغدد أو العضلات لدى الكائن الحي بالنسبة لوضع يجابهه هذا الكائن وينعكس على السلوك نتيجة لتنبيه معين فالمنبه يؤثر في الكائن الحي ويدعوه إلى التكيف من جديد وفقا للوضع الجديد الناشئ عن فعل التنبيه والإثارة (احمد محمد عبد الخالق, 1990, ص24) وهناك عدة أنواع من الاستجابات التي تصدر عن الكائن الحي والتي يمكن ملاحظتها على ناتج أو سلوك الفرد.

- استجابات حركية: كتحريك اللاعب ذراعه أو قدميه لاستلام الكرة أو مناولتها أو انقباض حدقة العين إن سلط عليه ضوء شديد.
  - استجابة لفظية: كالرد على سؤال يوجه إليك.
  - استجابة فسيولوجية: ارتفاع ضغط الدم أو تقلص عضلات المعدة أو توتر عضلات الجبهة.
  - استجابة انفعالية: كالفرح عند سماع خبر سار، أو الحزن عند سماع خبر معين.
  - استجابة بالكف عن النشاط: كالتوقف عن السير أو التفكير عند سماع خبر معين.
- (احمد محمد بن عبد الخالق, 1990, ص24).

### 1-2- الانفعال:

اختلف العلماء في تعريفهم للانفعال بالاختلاف من حيث الزاوية التي ينظرون منها وتبعاً للناحية التي يؤكدونها فمنهم من يهتم بنشاط الانفعال وتطوره ومنهم من يهتم بمظاهره العضوية وآخرون من يحلل طبيعته إلى نظرية تكوينية و بيئية فسيولوجية.

وقد اعتبر **عبد علي الجسماني** الانفعالات كالتوابل بالنسبة للحياة حيث دون انفعالات تكون حياة الإنسان رتيبة ومملة لأنها تعد منشطة للحياة داعية إلى تنويعها وتلوينها والانفعالات هي استجابة الفرد إلى الموقف الذي يلقي فيه نفسه. (عبد علي الجسماني, 1984, ص41).

ويتفق (ارنوف و لندا دافيدوف) على أن الانفعالات حدث داخلي لأن الحدث قد يشير بدوره إلى مظهر خارجي يدل عليه وأحياناً ينزع لظهوره فجأة ويصعب التحكم بها.

(ارنوف وبنج, ترجمه عادل عز الدين وآخرون, 1983, ص133).

أما الاستجابة الانفعالية للرياضي تحدد في قدرته على المنافسة الرياضية.

(محمد حسن علاوي, 1997, ص99).

وغالباً ما يواجه الرياضي بمثل هذه الحالة أثناء ممارسة النشاط الرياضي أو في المنافسة الرياضية ونادراً لا ينفذ الرياضي بمستوى معين حسب ظروف ومتطلبات تلك اللعبة ويعد النشاط الرياضي حالة إجماع لموقف ومسار الانفعالات الشديدة لأنها تسبب الحالات التي يمر بها اللاعب.

(لندا دافيدوف ترجمه سيد الطواب وآخرون, 1988, ص480).

الانفعال هو حالة نفسية جسمية تأثيره يضطرب له الإنسان كله جسماً ونفساً وهو حالة من الاحتياج العام أفصحت عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه ولها القدرة على تحفيزه على النشاط.

(قاسم حسن حسين, 1990).

### 1-3- الاستجابة الانفعالية:

تعد الاستجابة الانفعالية من بين العناصر المهمة لحالة التفاعل المستمر بين الفرد والبيئة الخارجية وكذلك مدة تأثير سلوك الآخرين وتحدد هذه الاستجابات بالرد على كل تغيير مهم يحدث في البيئة والتفاعل معها مما يجعل حياة الفرد مليئة بالانفعالات المختلفة منها من تبعث فينا الفرح والبهجة وتارة أخرى الخوف والحزن والغضب والبكاء وجميعها خبرات انفعالية يتعايش معها الفرد والانفعالات تعتبر بمثابة استجابات لمثيرات معينة قد تكون انفعالات حادة وتسمى : بالحالات الانفعالية وقد تكون انفعالات معتدلة وتسمى : بالحالات الوجدانية ولا يوجد فاصل بين الاثنين وغالباً ما تكشفها حالتان لدى الفرد من خلال سلوكه أو وظائفه الفسيولوجية (علي كمال, 1983, ص121) وتلعب الانفعالات دوراً أساسياً بدوافع وحاجيات مختلفة ومدى علاقتها بالأنشطة المتعددة التي يمارسها الفرد (اسماعيل الراوي, 1991, ص321) والانفعال يقوم بوظيفته بمثابة دافع لأنه حالة من التوتر النفسي والجسمي والفرد بطبيعته يعمل على التخلص من حالة التوتر وعدم الالتزام وهذا يعني أن الانفعال حمل الفرد على سلوك مناسب بحيث حفظ حالة التوتر التي يعاني منها وينفصل الفرد إذ لم يستطيع إرضاء حاجته إلى التخلص من فضلات جسمه لأنه في حالة التوتر التي يعاني منها والعودة إلى حاله الاتزان الذي كان عليها.

(جمال حسين الالوسي, 1988, ص209).

ومن خلال ذلك يتبين لنا بوضوح مدى ارتباط انفعالات الفرد مع دوافعه وحاجاته فعندما يمنع الفرد من إشباع حاجاته الفاعلة وكذلك عندما يستقر دافع من دوافعه فإنه ينفعل فيسعى الفرد إلى إزالة التوتر في

جميع قدرات اللاعب على مواجهة المنافسة الرياضية وقد تغطي اللاعب بمجموعة من الاستجابات الانفعالية النوعية مثل التي يبدو عليها الملائم في المنافسة مثل الاتزان الانفعالي و ضبط النفس و الثقة بالنفس... الخ. (محمود عبد الفتاح عدنان, 1995, ص209).

## 1-2-1- خصائص الانفعالات و الصفات العامة لها:

### 1-2-1-1- خصائص الانفعالات:

أجرى علماء الأعضاء العديد من التجارب لدراسة ومعرفة الانفعالات الرياضية وتوضح النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسات والتجارب الميدانية وإمكانية الوصول إلى تحديد سلسلة كبيرة من الخصائص والصفات والانفعالات الرياضية وكذلك معرفة أثارها على القيام بالعمل والتصرف الرياضي ومن الخصائص العامة للرياضيين سرعة حركة الانفعالات وتغييرها والتغيير السريع في الأحداث أو الحوادث التي تسببها (محمد عادل رشدي, 1986, ص116) عند تسجيل هدف مثلا في كرة القدم تكون السعادة يرافقها الاجتهاد والحماس وبعد دقائق تأتي خيبة الأمل والغضب و الحزن ثم يتبعه الأمر وهكذا تتراكم عند اللاعبين خبرة بالانفعالات و التي تتميز بالخصائص التالية:

- الذاتية: تحمل الخبرات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا وتختلف من فرد لآخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به وبالموقف المختلف الذي يمر به وكذلك بالنسبة للعلاقة بالآخرين.

(محمد حسن علاوي, 1987, ص247).

- الارتباط بالمتغيرات العضوية الداخلية والخارجية: ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من المتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة بأنواع متعددة من المظاهر كعمل القلب والدورة الدموية و أعضاء الجهاز التنفسي وتغيرات جسمية خارجية و التي كثيرا ما تعبر عن الانفعال الذي يتعرض إليه اللاعب و أنواع تأثيراتها عليه مثل ظهور علامات التعرق أو اصفرار الوجه أو حالات ارتجاف للأطراف السفلية أو العلوية أو بعض أجزاء الجسم الأخرى. (1984, ص484).

### 1-2-2-1- الصفات العامة للانفعالات:

حياة الإنسان و الرياضي بشكل خاص في حالة من التقلب المستمر و التغيير الدائم وهذا لا شك يضيف على الحياة جزءا كبيرا لما لها من قيمة فدون هذه الإحساسات الوجدانية والانفعالات والعواطف المختلفة تصبح حياة الإنسان رتيبة (علي خان, ص120) وصيغة التلازم بين الإنسان وجميع حالاته الوجدانية لها صفات عامة نذكر منها :

- وجودها طيلة العمر: إن الانفعالات مستمرة طيلة عمر الإنسان وكذلك تواجدتها في كل أدوار حياته ولكن قوتها تختلف من فرد لآخر حسب العمر وأساليب تنشئته وتربيته والخبرات التي تعرض لها و اكتسبها. (محمود كاظم محمود التميمي, 1999, ص09).

- الاستمرارية: هي الفترة التي تستمر خلالها انفعالات الشخص جراء منبه يؤدي إلى إثارة ذلك الشخص لمدة معينة من الوقت حسب تأثير وقوه ذلك المنبه وكذلك حسب خبرات الشخص الانفعالية ومن ثم يهدأ فيها جسمه ويعود إلى توازنه. (بثينة منصور الحلوي, 1995, ص16).

- سهولة الاقتزان: إن الانفعال سهل الاقتزان مع الأشخاص وهذا ما أظهرته تجارب السلوكيين ومثال على ذلك استطاعة واطسن في أن يجعل أحد الأطفال يخاف من أرنب أبيض جميل الشكل والسبب في ذلك أن رؤية الأرنب اقترنت بسماع صوت مرعب. (غازي صالح محمود وآخرون, 1998, ص5).

## 1-3-1- السمات الانفعالية:

### 1-3-1-1- الضبط الذاتي:

وهي حالة الاستعداد لتطوير خطة اللاعب والالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها إلى مستوى الإقتان طوال الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها وتمثل هذه السمة القدرة في الحفاظ على خطة اللاعب طالما كانت

صالحة و التخلي عنها بعد ثبوت عدم صلاحيتها و اللعب بالضبط الذاتي أو الداخلي له دور بارز ومهم في مدى تطوير دافعية اللاعب نحو الأداء الرياضي وبهذا يمكن اعتبار مفهوم الضبط من المفاهيم الحديثة التي تؤكد على أن رياضي الأنشطة الرياضية العنيفة ذات الاحتكاك الجسماني المباشر تتميز بارتفاع درجة الضبط النفسي مقارنة برياضات الأنشطة المتوازنة. (أسامة كامل راتب, 1997, ص 7-8).

### 1-3-2- الثقة:

هي إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه وتقبل التحديات التي تختبر حدوده وهي معرفة اللاعب كل نواحي أو نقاط القوة والضعف التي لديه و استخدامها جميعا في الوصول إلى أفضل النتائج وهي تعني أن هنالك استعدادا لمواجهة أي عقبات في حدود قدرات اللاعب وقد يخطئ الكثير من اللاعبين في عملية التعامل الأمثل والصحيح مع درجة الثقة الذي يحملها ذلك الرياضي ومدى علاقتها في تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسات الرياضية حيث في الحالتين كليهما لا بد من اللاعب أن لا يفقد شعوره بالثقة لأن تحقيق الفوز مرتبط بها في عدة مناسبات رياضية و كذلك لا ينبغي أن يصل إلى حالة المبالغة بشعوره نحو الثقة الزائدة حيث يعتقد أنه أفضل من إمكانياته الحقيقية و آخرون يتظاهرون بثقة ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم مشاعر الفشل والخوف وفي حالة أخرى و أثناء المنافسات يصل بعض اللاعبين إلى حالة عدم الوثوق بأنفسهم وقدراتهم مما يكون لها التأثير المباشر على أداء اللاعب سلبيا ولكن من الأفضل و الأمثل أن يكون هنالك توازن بين تلك الحالتين المذكورتين لدى اللاعبين وهذا يسير باللاعب إلى المستوى المرغوب فيه بناء على الثقة بنفسه وغالبا ما يصل إلى هذه الحالة عند اللاعبين ذو المستويات العليا حين يفهمون قدرتهم البدنية والمهارية ويضعون أهدافا واقعية يضمنون خلالها تحقيق الأداء الأفضل وتزيد اللاعبين خبرة ومناعة ضد حدوث الأخطاء ومدى كفاءتهم بالتعامل معها وليس من السهل دخول سمة الخوف إلى قلوبهم أثناء المباراة و تحقيق أحسن الانجازات واللاعبون الذين تعوزهم الثقة في النفس يقعون فريسة الفشل والخوف و يصبحون أسرى لتصوراتهم السلبية أثناء المباراة مما يؤدي إلى الاستعراض النفسي بسبب النقص العضوي والإهمال ومحاولة لتعظيم مشاعر النقص لديهم والإحباط في أعمالهم. (Rycman, 1978, p93).

وهناك علاقة جدلية وجوهريّة بين ثقة اللاعبين بأنفسهم وبين القدرات البدنية والمهارية لاعبين لان الثقة وحدها تعتبر المفتاح الذي يكشف المواهب الكاملة داخل اللاعبين لكنها ليست القدرات والاستعدادات نفسها لدى كل فرد يكافح في سبيل التفوق من أجل البلوغ الكامل لإحساسه بعدم الاكتمال أو عدم الإقتان هي عنصر الأمان. (إبراهيم محمود العبيدي, 1991, ص 33).

### 1-3-3- ضبط التوتر:

هي القدرة على التغلب بفعالية عالية على ما يعترى اللاعب من قلق وخوف ومعالجة الضغوط والانفعالات الحادة بطريقة إيجابية. (محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين رضوان, 1987, ص 483). والتحكم في التوتر يعني القدرة على التغلب بفعالية على ما يعترى اللاعب من القلق ومعالجة الضغوط والانفعالات بطريقة إيجابية. (محمد عليه, 2015, ص 500). وهذا ما يؤكد حسن علاوي إلى أن التحكم في التوتر هي القدرة على التغلب بفعالية على ما يعترى اللاعب من قلق ومعالجة الانفعالات القوية بطريقة إيجابية. (محمد حسن علاوي, 1998, ص 35).

### 1-3-4- المسؤولية الشخصية:

ويتحمل مسؤولية الشخصية على أداء اللاعب في المباراة وهي الإرادة في مواجهة اللاعب الشجاعة في حالة الخطأ وبدل الجهد في المحاولة لتصحيح هذه الأخطاء والمسؤولية الشخصية تعني المسؤولية عن الأداء الرياضي في المنافسات الرياضية بما يتضمنه من إرادة اللاعب في مواجهة أخطائه وبدل الجهد لتصحيح الأخطاء والمعالجة الواقعية المتوازنة بين المسؤولية الشخصية والشعور بالإثم (محمد عليه, 2005, ص 501), كما يؤكد علاوي (1998) أن المسؤولية الشخصية للاعب هي تحمل المسؤولية على

أداءه في المباراة وهي الإرادة في مواجهة اللاعب أخطائه بشجاعة وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء. (محمد علاوي, 1998, ص35).

### 1-3-5- الرغبة:

هي الدافع الشخصي لمزاولة الرياضي لهذه الرياضة أو هي الدافع للنجاح و الكفاح من أجل التفوق والامتنياز وتعتبر مقياسا على مدى محاولة اللاعب أن يكون الأفضل أو أن يؤدي أفضل ما عنده (محمد حسن علاوي, 1987, ص483) وغالبا ما يكون الدافع لذلك الرياضي نحو ممارسة الرياضة أثناء المنافسات الرياضية بسبب تبادل النجاحات الذي بدوره يقع على اللاعب في ذلك و يسير جهده من أجل تحقيق أفضل ما عنده غاية في الفوز والفرحة التي تغمر اللاعب تستمر طيلة مدة المنافسة وقد تستمر وقتا أطول وتساعد على التصرف بكفاءة عالية وفعالية أكبر كأن يقول أحدهم سأدخل المنافسة بكل عزيمة ولن أفكر في شيء فكل اهتماماته تخص اللعب والأداء الحسن و فقط.

(محمد عادل رشدي, 1986, ص120).

### 1-3-6- الإصرار:

هو شعور اللاعب بأنه يستطيع أن يفعل في المباراة شيئا أو أن يستطيع أن يحدث تغييرا و يشير إلى المخاطر المعقولة التي يجازف بها اللاعب وعدم لجوئه الدائم الى الطرق السهلة والإصرار السليم يتضمن معرفة اللاعب لحدوده والخضوع عند الضرورة مثل صعوبة المنافسة مع عدم السماح للاعبين بتحديث طريقة أدائه.

### 1-3-7- الحساسية:

الحساسية هي القدرة على التحول إلى المتعة من الأداء الرياضي من غير أن ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو حتى عندما يراقب سلسلة من الأخطاء التي إقترفها أو أقترفت أمامه وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين أو التكيف مع الظروف المحيطة.

(محمد حسن علاوي, 2005, ص500).

### 1-4- نظريات تفسير حدوث الانفعال:

من النظريات الباكورة لتفسير حدوث الانفعالات النظرية التي تحدث للاعب هي نظريات كل من **وليام جيمس (الأمريكي) و لانج (الدنماركي)** حيث استطاع كل منهما بصورة منفصلة التوصل إلى نفس النتائج في وقت واحد و عرفت هذه النظرية باسم **جيمس-لانج** و تفترض هذه النظرية أن المثير الانفعالي ينتج عنه تغيرات جسمية والتي تجعل الفرد في إدراك مثير الانفعال مما يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية وعن طريق إدراك هذه التغيرات ينتج الشعور بالانفعال بأن اللاعب يواجه منافسة فتسرع دقات قلبه ثم يشعر بالقلق فتكون الاستجابة الانفعالية هي سرعة دقات القلب وتحدث أولا ثم الخبرة الانفعالية: القلق, حيث يعتبر نتيجة لهذه الاستجابة الانفعالية وفي مجال توضيح هذه النظرية أشار جيمس إلى ما يلي: (أن الفرد يخاف لأنه يجري ولا يجري لأنه يخاف)، وقد يلاحظ أن هذه النظرية تختلف في صورة واضحة عن نظرة اللاعب الرياضي لتفسير الانفعال و كثيرا ما نسمع بعض اللاعبين يرددون: (أنهم يشعرون قبل المباريات بالقلق ثم بعد ذلك تسرع دقات القلب) و قد واجهت هذه النظرية العديد من الانتقادات الفسيولوجية الحشوية ليست السبب الرئيسي في الشعور بالانفعال إلاأنهم ما أبرزته هذه النظرية هو تأكدها لدور التغيرات الجسمية والعضلية في حالة انفعال.

### 1-4-1- نظرية كاتون (نظرية الهيبيوثلاموس):

تؤكد هذه النظرية كما أشار إليها كاتون (الهيبيوثلاموس) على أهمية الدور من حيث أنه أحد الأجزاء الداخلية في المخ والذي يلعب دورا هاما في النشاط العصبي في حالة الانفعال وتشير هذه النظرية إلى أن التتابع الانفعالي يبدأ بإدراك الفرد للموقف على أنه مثير للانفعال كالقلق مثلا ثم يأخذ الهيبيوثلاموس دورا بان يبدأ في إرسال دفعات عصبية من هذا الجزء المركزي من المخ إلى العديد من الأجزاء العليا من المخ و كذلك الأجزاء الأخرى من الجسم وبذلك يحدث الشعور في نفس الوقت التي تحدث فيه التغيرات

الجسمية فكان لنظرية كانون على العكس من نظرية جيمس - لانج و التي تفترض حدوث الشعور بالانفعال والتغيرات في القيام بدوره ، من ايجابيات هذه النظرية تأكيدها لدور الهيبيولاموس في القيام بدوره في السلوك الانفعالي إلا أن معارضي هذه النظرية يركزون على قصور المعلومات الحالية المتاحة عن الوظائف الدقيقة للهيبيوتلاموس وعلاقته مع الأجهزة العصبية الأخرى.

#### 1-4-2- نظرية لندسلي (نظرية التكوين الشبكي):

أشار لندسلي إلى أن الإنفعال يعتبر المصدر الأول في تنظيم السلوك الانفعالي لكي يقوم (الهيبيوتلاموس) بوظائفه فإنه ينبغي أن يكون تحت تأثير المنشط للجهاز الشبكي في جذع الدماغ وفي ضوء ذلك تفترض هذه النظرية أن التكوين الشبكي هو المصدر الأساسي للإثارة والنشاط ومن خلال ذلك تعمل مظاهر السلوك الانفعالي.

#### 1-4-3- النظريات المعرفية المسببة لانفعال:

إن العديد من الدراسات الحديثة في مجال الانفعالات أشارت إلى أن التفاعل بين التأثيرات المعرفية الذهنية أو العقلية وبين التأثيرات الفسيولوجية الجسمية تؤكد على التأثير الذي يحدث عمليات التفكير على الانفعال الذي يشعر به الفرد في التغيرات الفيزيولوجية بمفردها لا ينظر إليها على أنها المحدد الوحيد للانفعال ولكن تقدير الفرد أو تقييمه أو تفسيره للمواقف له تأثير واضح على الخبرة الانفعالية التي يشعر بها الفرد فكانت النظريات المعرفية على قدرة الفرد لإدراك مختلف المواقف والخبرات، فعلى سبيل المثال قد يعزو اللاعب قلقه نتيجة المباراة أو بسبب الإرهاق في الانتقال لمكان المباراة أو الحساسية لأهمية المباراة وفي كل من هذه الحالات الثلاثة قد تكون أعراض القلق متشابهة مع اختلاف أسبابها.  
(اسامة كامل راتب, 1998, ص 490)

#### خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى محور الاستجابة الانفعالية التي تعد من العوامل النفسية المهمة التي يجب أن تدرس من قبل الباحثين باستمرار لمعرفة مدى تأثيرها على أداء اللاعبين فهي رد فعل قد يكون موجب أو سالب تبعاً لنوع المثير والشدة وقد تناولنا في هذا الفصل التعرف على مختلف الباحثين في الاستجابة الانفعالية، و خصائص الانفعالات و الصفات العامة لها، وكذا السمات الانفعالية ونظريات تفسير حدوث الانفعال.

# الفصل الرابع

## كرة الطائرة

- تمهيد

1. كرة الطائرة

2. أصناف اللاعبين في كرة الطائرة

3. الموزع في كرة الطائرة

- خلاصة

## تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة خاصة و الألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية و الأولمبية و المنافسات الوطنية أي ما يعرف بالبطولات.

فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة، فهي نسبيًا حديثة و حيوية بالمقارنة بالألعاب الرياضية التقليدية فهي منتشرة و انتشرت سريعًا و زاد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم.

و لهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة الكرة الطائرة من مكان نشأتها و تطورها في أنحاء العالم ( مع بيان الخصائص و الفوائد الأساسية للعبة **FIVB** و كذا تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر و تأسيس ) و توضيح القوانين العامة و التقنيات الأساسية للكرة الطائرة، و أصناف اللاعبين و مهامهم في الفريق و ركزنا على اللاعب الموزع في الكرة الطائرة من حيث مهامه و خصائصه البدنية و العقلية و أهمية منصبه و دوره في المنافسة مع ذكر جانب من أداء الموزع .

## 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 ارتفاع 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, 2004-2000).

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 و عرضها .

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, ص3).

### 1-2- نشأة الكرة الطائرة في العالم:

إن فكرة طيران الكرة في الهواء و إعادتها , هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة قبل الميلاد , وهو ما تدل عليه الآثار الموجودة في مقبرة الفراعنة في بني حسن بمصر , وهناك صور قديمة في أمريكا و

اندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفا من جانب آخر , أما في اليابان قديما كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير بين الفريقين وكل منهما يحاول الحصول على الكرة ورميها لفريقه أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال [ FOOT BALL العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893, وكانت تسمى آنذاك [فوت بول وذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ ويرجع نشأة الكرة الطائرة إلى [وليام مورجان] مدرس التربية الرياضية و البدنية و المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليوود بولاية "ماساشوستس " سنة 1894م وهذا الاسم لم يدم طويلا "MINTONETTE"بأمريكا , وقد أطلق عليها اسم "مينتونات" " (علي VOLLE BALL وفي سنة 1896م اقترح السيد "هانستيد" تسميتها بـ "الكرة الطائرة" " مصطفى طه. 1996, ص11-18) لأن الفكرة الرئيسية لهذه اللعبة هي طيران الكرة و سرعان ما انتشرت هذه اللعبة في أواسط الجامعات الأمريكية, ومورست من طرف عدة جمعيات ومنظمات شبانية ولم تبقى لعبة ترفيهية بل أصبحت لها فرق ومشجعين , في البداية إستعمل " وليام مورقان " شبكة لعبة التنس وقام بتثبيتها على ارتفاع 1.84 م واستعمل كرة السلة وكانت تلعب بعدد غير محدود من اللاعبين المهم أن يكون للفريقين نفس العدد من اللاعبين , وانتشرت هذه اللعبة بصفة سريعة عبر دول العالم , فتعتبر كندا أول دولة تمارس هذه اللعبة ثم انتقلت إلى الفيليبين والهند والبيرو ثم كوبا بفضل فرق جمعيات الشبان المسيحيين وفرق الكشافة , ثم وصلت إلى إنجلترا عام 1914 م, وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى, وبعد الانتشار الواسع الذي عرفته بدأ التفكير في إنشاء اتحاد دولي يرعى هذه الرياضة ويقوم بتطويرها فكانت أول محاولة سنة 1928 لكنها فشلت بسبب الظروف السياسية العصبية التي كانت في ذلك الفترة , وفي سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة ( و كان مقرها باريس , أقام الإتحاد الدولي (PAUL LIBAUD) برئاسة الفرنسي باول لباد (FIVB) لكرة الطاولة أول بطولة عام 1948م في روما ومن ثم بطولة ثانية في براق عام 1949م وفي عام 1952م في موسكو اشتركت في البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة إشتراكت بفرق السيدات : في عام 1958م قامت حملت المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1964م , أدخل الجيش الفرنسي هذه اللعبة إلى المغرب العربي , وقد أنشأت فرق البلدان العربية في شمال إفريقيا هذه اللعبة, وانطلقت هذه اللعبة في كل من مصر , لبنان عام 1954م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة و بيروت. (محمود صقلي, 1996, ص11-18).

#### أهم تواريخ الكرة الطائرة :

" بفضل "وليام مورقان " ILVTOLVETFE - 1985: ظهور الكرة الطائرة باسم "مينتونات" "VTILLIAM MORGAN. "

" ( "HANSTED") بواسطة السيد هانستيد VOLLEYBALL - 1896: تغيير الاسم إلى الكرة الطائر )

" YMCA - 1897: صدور أول عشرة قوانين لكرة الطائرة من طرف جمعية الشبان المسيحيين "

- 1922: أول دورة في كرة الطائرة بين كندا والولايات الأمريكية .

" مكون من 14 دولة برئاسة لبياد FIVB 1947 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة الطائرة " " مقره باريس .LIBAUD."

1964 : دخول الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية بطوكيو .

" 1988 BEACH VOLLEZ : أول دورة عالمية للكرة الطائرة الشاطئية "

1998 : تغير كبير في قوانين الكرة الطائرة \_ إستعمال التنقيط المستمر \_ تغيير الكرة البيضاء إلى كرة ملونة \_ إدخال اللاعب الحر \_ السماح للمدرب بالوقوف والتحرك في منطقة 06 أمتار .

2003 : إجراء أول بطولة عالمية لأقل من 1.85م بأندونيسيا .

2004 : ألعاب أثينا وفوز البرازيل بالذهبية عند الذكور والصين بالذهبية عند الإناث .

2005 WWW.FIVB.ORG : بطولة العالم لأقل من 19 سنة بالجزائر .

" 3-1 FIVB - تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الإتحادية "

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى, وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا عام 1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم إتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري .

وفي بداية عهدة الإستقلال أنشأت الإتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط , لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع .

وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الإتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب , فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضة كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس.

(علي معوش, 1994, ص08).

وفي الأربعينات كان يوجد لاعبون محترفون وأسماء لامعة في الكرة الطائرة في الجزائر مثل ولد موسى , الاخوة بوركايب, جبران , بن حداد , شياحي بالعيد , ماديو , مزكري .

وعند الاستقلال أنشأت الفيدرالية الوطنية لكرة الطائرة , وهي كغيرها من الاتحاد الوطنية المتخصصة فهي تشرف على 27 رابطة ولائية و5 رابطات جهوية ومجموع 352 جمعية رياضية وعدد 9408 لاعبا في جميع الفئات وهذا إلى غاية 1997م , كما شاركت الكرة الطائرة الجزائرية في العدد من المنافسات الدولية جهوية كانت أم قارية أم عالمية , في جميعها حققت الجزائر "النخبة الوطنية" نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألعاب عربية وإفريقية لدى الجنسين وهي النتائج التي مكنتها من شرف تمثيل الجزائر وإفريقيا في نهائيات كأس العالم باليابان عام 1991م , و الألعاب الأولمبية ببرشلونة عام 1992م.

متوسط النخبة الوطنية شاركت في 06 دورات منذ سنة 1967م , وهو تاريخ أول مشاركة جزائرية في الألعاب المتوسطية .

وأفضل نتيجة في سجل المنتخب الوطني تبقى المرتبة الخامسة في دورة "الوندوك" سنة 1993م .

#### 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 خطيبة. 1996, ص62,61)

- قانون تبديل 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 الاحتكاك 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 .

- تعبت 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:ص16)" .

#### 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 10 أمتار, وارتفاعها 2.43م بالنسبة للإناث, يحدد الملعب في الهواء بواسطة " كل عمود يعلو على الشريط العلوي للشبكة ب80سم , أما مساحة اللعب فهي les ttges عمودين " واسعة حيث تمتد ب08م وراء كل خط خلفي , و05م وراء كل خط جانبي , أما علو السقف فيكون بين [7 إلى12] م.

**الكرة:** الكرة مصنوعة من الجلد الخفيف و أصبحت حديثاً 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 .

( أو ما يسمى نقطة تتابع نقطة أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة, بغض **R.P.S** نظام التنقيط المستمر ) 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 لاتحادية الدولية لكرة الطائرة, 2001-2004, ص05, 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 الجانبي لإعطاء النصائح .

- بين كل شوط هناك وقت راحة مدته ثلاث دقائق.

**6-1- 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.

(القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة, 2004, 2001, ص38, ص5 ص3).

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

- الإرسال: وهي الطريقة التي يبدأ بها اللاعب اللعب في المباراة, أو يستأنف بعد إنتهاء الأشواط أو بعد وقوع خطأ عند أحد الفريقين , إنه عبارة عن وضع الكرة في حالة لعب بواسطة : اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي في الفريق , فيقوم بضرب الكرة باليد المفتوحة أو المغلقة , أو أي جزء من الذراع لإرسالها من فوق الشبكة كي تصل إلى ملعب الفريق الخصم .

أنواع الإرسال: تستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال ومن حيث الطريقة أن تقسم الإرسال إلى نوعين :

الإرسال من الأسفل و الإرسال من الأعلى و التآرجح و المتموج الطافي وإرسال السحق .

أ- الإرسال من الأسفل: وهو الإرسال العادي البسيط ويعتبر من أسهل أنواع الإرسال , ويتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى , بحيث أن اليد الضاربة تتجه من (sillany robert 1990.p 416 أسفل إلى أعلى , ويستعمله المبتدئون بسهولة أدائه).

وعدم حاجاته إلى قوة كبيرة , فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح إلا أنه من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه وهذه نقطة الضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الخالية في ملعب الفريق الخصم , ويتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف .

ب- الإرسال من الأعلى: الإرسال من الأعلى بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى أعلى بحيث تقابل اليد الكرة, وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون رجل متقدمة على الأخرى المنفذ باليسرى أو اليمنى , ويشبه عليه الإرسال في لعبة التنس لذا سمي بإرسال التنس .

ج- الإرسال المتآرجح: في هذا الإرسال يكون الكتفان في وضعية متعامدة للشبكة, حيث تنفذ الحركة بعد حركة دائرية من الأسفل إلى أعلى مع إبقاء الذراع مستقيم .

د- الإرسال المتموج الطافي: بتنفيذ ضربة موجهة نحو تفادي التوازن العمودي للكرة و هذا لمنع دورانها حول نفسها.

هـ- إرسال السحق: يتم تنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى أعلى "الارتقاء" والذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقق فكرة الإرسال وهو عبارة عن هجوم.

و- الاستقبال: هو استقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل من الفريق المرسل لتهيئتها للاعب المعد أو زميل في الملعب وذلك لامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من الأسفل لأعلى بالساعدين أو من الأسفل بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعها للاعب المستقبل وأنواعه:

- الاستقبال من الأعلى.

- الاستقبال الجانبي.

- الاستقبال مع الانبطاح.

- التمرير: يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية والرئيسية للكثير في رابطة كرة الطائرة فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق. تستطيع ان تتقن التمرير هو قاعدة اللعب بحيث يتطأب تنقل سريع وتمركز جيد بدون الكرة تحرك كبير للذراعين وخاصة تحرك جيد للأصابع فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب.

P417.sillany robert.(

وهناك عدة أنواع للتمرير:

1- التمرير العالي:

- التمريرة الصدرية - التمرير إلى الأمام بعد الدوران

- التمرير للجانبين - التمرير مع الدرجة

- التمرير مع الوثب

2- التمرير من أسفل: ويستعمل لإنقاذ الكرة من السقوط على الأرض بواسطة اليدين معا وذلك بعد ضمهما , ونظرا لأن أجزاء اليد أو اليدين التي تلامس الكرة في تغطية بمجملها لذلك فإن الكرة ترتد مع شيء من القوة فهي تسهل صد الضربات الهجومية القوية أو ضربات الإرسال وهي أنواع:

- التمرير باليدين .

- التمرير باليد الواحدة .

- التمرير مع الانبطاح .

السحق: يعتبر السحق روح لعبة الكرة الطائرة , والغرض من السحق هو ضرب أو إرسال الكرة في ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية , بحيث يفشل في كثير من الأحيان عن ردها أو إعادتها.

P417sillany robe .rt.(

السحق هو ضرب الكرة من أعلى إلى أسفل والتي تسحق الكرة في الأرض دون أن يتمكن الخصم من استقبالها في حدود الملعب , فالفريق الذي يجيد عناصره مختلف أنواع الضربات وبأساليب مختلفة تكون

معنويات مرتفعة. السّحق هو توجيه قوي للكرة يؤدّيه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة وتكون حركاته منسجمة . ( حسن عبد الجواد. 1999 ص 20)

**أنواع السّحق:** - السّحق الأمامي. - السّحق الجانبي. - السّحق الخلفي.

**الصد:** يعتبر الصد النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب الخاصة به, وذلك عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عالياً إلى الأمام قليلاً حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة عند أداء السّحق من قبل الخصم بمواجهة الشبكة أو قريبة منها وقد يقوم بعملية الصد لاعب أو لاعبين , شرط أن يكون في المنطقة الأمامية .

**أنواع الصد:**

- الصد الهجومي: الكرة ترجع مباشرة نحو الخصم.

- الصد الدفاعي: تصد الكرة لكن تبقى في منطقتك.

- الصد الفردي: يكون من طرف لاعب واحد فقط.

- الصد الجماعي: يكون من طرف لاعبين أو ثلاثة.

- **الإعداد:** هو عملية تمرير الكرة إلى أعلى و إلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة و تحويلها إلى اللاعب المهاجم و يكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالباً ما يكون من اللمسة الثانية. ومهارة الإعداد من المهارات الضرورية و الهامة في الكرة الطائرة وهي الخطوط التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط المباراة. و اللاعب المعد يجب أن يمتاز بالذكاء وحسن التصرف في المواقف المختلفة. (على مصطفى طه, ص99, ص100-105).

**أنواع الإعداد:**

- الإعداد الأمامي. - الإعداد الخلفي من فوق الرأس.

- الإعداد الجانبي. - الإعداد بالوثب.

**الدّفاع:** فن الدفاع يعادل في الأهمية فن الهجوم إن لم نقل انه يفوقه, فإذا كان الفريق متمكناً أساليب الهجوم فإنه سيكون عديم الجدوى إذ لم يستطع صد ضربات الهجوم واستقبالها بحيث يقدمها من جديد لهجوم ناجح أو هو استقبال الكرة المضروبة ضرباً ساحقاً من الفريق المنافس . أو المرتدة من حائط الصد.

**أنواع الدفاع:**

- الدفاع باليدين من الوقوف.

- الدفاع بيد واحدة مع الوقوف.

- الدفاع بيدين أو يد واحدة بالسقوط المتدرج.

- الدفاع بيدين أو بيد واحدة بالسقوط العاطس. (على مصطفى طه, ص99, ص100-105).

**أصناف اللاعبين في الكرة الطائرة :** في الكرة الطائرة يوجد ثلاث أصناف من اللاعبين هم : الموزعين, المهاجمين, المدافع الحر.

**1- الموزع:** هو اللاعب الذي يقوم بتمرير الكرات إلى المهاجمين, كما أنه يشارك في الصد عندما يكون في المنطقة الأساسية, ويشارك في الدفاع وتغطية الهجوم, لكن لا يقوم باستقبال الإرسال, فـالموزع دور أساسي في بناء اللعب.

**2- المدافع الحر:** هو لاعب دوره دفاعي بحيث يساهم في أغلب العمليات الدفاعية, واستقبال الإرسال وتغطية الهجوم. ولا يستطيع المدافع الحر أن يكون قائد للفريق, لأنه لا يوجد دوماً في الفريق, وهو لا يقوم بالإرسال ولا بالهجوم, ويكون لباسه مختلف عن الفريق, ويحدد في ورقة المقابلة في الخانة الخاصة به, وتغييراته لا تحسب كتغيير رسمي, ودخوله وخروجه يكون في منطقة 06 أمتار بعد إنتهاء التبادل (سقوط الكرة) و قبل صافرة الحكم. (القوانين الرسمية للاتحاد الدولية لكرة الطائرة, 2004, ص88).

**3- المهاجمين:** هم لاعبون يقومون بجميع المهام من استقبال و إرسال ودفاع خلفي وصد وسحق وتخصصهم يكون في السحق, فهم يختلفون حسب نوعية السحق الذي يقومون به وتصنيفهم هو.

( حمودي بولونين, 2003, ص05, ص38).

دوره	إسم المهاجم
يقوم عادة بسحق الكرات العالية و المتوسطة, في المنطقة رقم "04".	مهاجم الجانب <b>L'attaquant ausiliaire</b>
يقوم بسحق الكرات السريعة, ويشارك في الصد بشكل رئيسي كونه يلعب في منتصف الشبكة, منطقة رقم "03".	المهاجم المركزي <b>L'attaquant Central</b>
يقوم بسحق كرات المنطقة رقم "02" كما يقوم بسحق الكرات الخلفية عندما يكون مدافعا وهو يخلف الموزع عندما يشارك الموزع في اللمسة الأولى.	الموزع الثانوي <b>Fausc Passeur</b>

**الموزع:**

**1- تعريف الموزع:**

يعرف مصطفى طه 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 التمريرات.

و يعرف التوزيع على انه إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة اللاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل, و في الحقيقة فانه و في معظم

أنواع الإعداد التي تنفذ ، نجد أنها عادة ما يستخدم التمير على فوق الرأس للإمام أو من الأعلى إلى الخلف.

## 2- خصائص و مميزات الموزع :

### 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 أقل طولاً و على العموم فان صفة الطول لا تكفي بمفردها فهي تحتاج إلى قائمة من الصفات المصاحبة و التي تدرج 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 تساعده 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 باللاعب المعد.

(زكي محمد حسن, 2004, ص03).

**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 ، فالبصدفة لان يهاجم و يسحق.

## 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, ص12-13).

**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.

على الموزع أن يتحلى بشخصية قوية و مقاومة لا تستسلم "Arie Salinger" و حسب "ايرسلينجر" " و يجب أن يكون صبورا و تكون لديه روح رياضية عالية".

**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, واعيا 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, ص-13-14).

### 3- تكوين الموزع:

تقع مسؤولية تكوين الموزع على المدرب فتظهر الأهمية الكبيرة لهم ويتوجب على المدرب الاهتمام أكثر بهذا اللاعب للوصول بفرقهم إلى مستويات عالية, لهذا يجب الاعتناء جيدا بعامل الانتقاء والتحضير 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 (A-SELINGER et J.ACKERMAN, 1999, p78 ) يتحلى بها الموزع.

ويركز زكي 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.

4- متطلبات اللعب الموزع: لقد اختصر زكي 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 جيداً في المناطق الأخرى أيضاً.
- هو الذي يستطيع أن يتحرك أيضاً 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.
- هو الذي يمتلك مقدرة الطول .
- هو الذي يمتلك أسرع قدمين .
- هو الذي يكون جيداً جداً في أن يقرأ المواقف .
- هو الذي يكون جيداً في التحول والتغير .
- هو الذي لديه المقدرة الجيدة في الوصول إلى الشبكة .
- هو الذي يكون واثباً جيداً .
- هو الذي يكون مهذباً ومؤدباً رياضياً .
- هو الذي في استطاعته أن يتحرك في كل مكان .
- هو الذي يستجيب جيداً إلى الألعاب الجيدة .
- هو الذي يحتل مركزه جيداً .
- هو الذي القدرة العالية و الجيدة في التحول إلى الدفاع .

- هو الذي لديه قدرة دفاعية لتغطية الضربات البعيدة .

**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 المقابلة 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 سحقها 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، ص08).

و يقول زكي محمد محمد حسن أن "يعتبر اللاعب الموزع و صانع ألعاب 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، كما يضيف أن بقصور اللاعب الموزع يكون قصور الفريق.

(زكي محمد حسن، ص16-17).

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

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

## 7- أداء الموزع :

**7-1- تمريرة الموزع:** يعرف 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, ص18).

فهناك ثلاث مستويات لقوس تمرير الكرة في التوزيع (المرتفع ، المتوسط ، المنخفض) إنَّ 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 ضعية 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 أكبر بقليل من المسافة بين الكتفين ، تنحي الأصابع قليلا بشكل الكرة و تكون صلبة و متأهبة 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, ص18).

و تختلف تقنيات التمرير في الأعلى باختلاف الاتجاه الموجه إليه الكرة و ظروف القيام بالتمريرة فأنواع تقنيات التمرير من الأعلى و الذي يستعملها الموزع هي كالآتي:

- 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 اليدان تكونان على مستوى الوجه. (حمودي بولونين, ص40).
- 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 التقنية 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 التميريرة 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 للمتوقع 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: تنفذ هذه التميريرة في حالة استقبال الكرات السيئة من طرف احد الرفقاء أين يتوجب على الموزع القيام بالارتقاء أو الدرجة الجانبية أو الخلفية.
- الفرق بين التمير من الأعلى و التوزيع: حسب محمود الصقلي 1996 فهو يميز بيت التميريرة من الاعلى و التوزيع كما يلي: ( محمود الصقلي, ص41).

التوزيع		التمير من الأعلى	
يقوم بها لاعب متخصص (الموزع)	01	يمكن أن يقوم بها جميع اللاعبين	1
تكون موجهة بدقة وفقا لميزات المهاجمين	02	يوجه الكرة إلى مكان خالي بملعب المنافس	2
هي تحضير هجومي من الموزع إلى الهاجم	03	تكون من المهاجم إلى المهاجم	3
غالبا ما يكون مسارها موازيا للشبكة لأنها تتم أمامية	04	غالبا ما يكون مسارها قطرا كونها تتم من المنطقة الخلفية	4

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 بولونين, ص71).

**خلاصة:**

تعتبر الكرة الطائرة احد الألعاب الجماعية العريقة ، بمعنى آخر تلك اللعبة التي تعتمد على الأداء الجماعي و الذي يعني أن لكل لاعب مركزا معيناً و مهام و متطلبات وواجبات معروفة يتطلبها هذا المركز ، عليه أن يؤديه بكل دقة و إتقان و ساعد زملائه في أداء واجباتهم ، و الموزع هو أكثر اللاعبين مسؤولية في فريق الكرة الطائرة ، الأمر الذي يتطلب من هذا اللاعب أن يتصف بمجموعة من الخصائص التي تميزه عن غيره من اللاعبين ، و لابد أن يتصف هذا اللاعب بصفة الطول المعتدل مع الرشاقة و القدرة على الوثب ، كذلك القدرة على التركيز و سرعة الاستجابة ، فالموزع هو المحور الأساسي الذي يرتكز عليه فريق الكرة الطائرة و هو من يصنع اللعب .

## الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

# الفصل الخامس

## منهجية الدراسة

- تمهيد

1. الدراسة الإستطلاعية
2. متغيرات الدراسة
3. مجتمع وعينة الدراسة
4. أساليب جمع البيانات
5. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
6. تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية
7. خطوات إجراء الدراسة الميدانية

- خلاصة

**تمهيد:**

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية الخاصة به أهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها ويتقن خطواتها، حيث لا بد له أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة ومنسقة وعليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث ونحن في هذا الفصل سنبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث وستوضح المجالات التي سيتم إجراء فيها البحث من مجال مكاني وزماني، وسنحدد كل من مجتمع الدراسة والعينة المختارة لذلك ونوع المنهج المتبع لانجاز هذا الموضوع وتحقيق الهدف المرجو منها، سيحتوي الفصل أداة الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها.

كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف آراء اقتراحات البحث والتي تسعى إلى تحقيق الهدف الخاص بالدراسة، وكذا إيجاد حلول لمشكلة البحث.

**1. الدراسة الاستطلاعية:**

- البحوث الاستطلاعية، هي البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها (ناصر ثابت, 1984, ص74), و مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني يتطلب من الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة الميدان لإجراءات البحث الميداني، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميدان.

( للكرة الطائرة و كذا ESM و R.C.M- قام الباحث بإجراء مقابلة مع مجموعة من مدربي فريق ) رئيس النادي, حيث كان الغرض منها التشاور مع المدربين قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة و هذا من أجل ضبط الوقت لتطبيق دراستنا و التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا و مختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها, و كذا تحديد العينة.

- بعدها قام الباحث بتحديد العينة الاستطلاعية (10 رياضيين) و الذين تم فيما بعد استبعادهم من عينة الدراسة, حيث طبق عليها المقاييس المعتمدة في الدراسة (مقياس الصلابة النفسية – مقياس الاستجابة الانفعالية) و التي تم الاعتماد عليها كأداة لدراستنا, و تمثلت أهم النتائج المتحصل عليها في الدراسة:  
**الاستطلاعية فيما يلي:**

- الحصول على الموافقة من قبل المدرب و رئيس النادي لإجراء دراستنا الميدانية على مستوى الفريق (انظر الملحق رقم 1).

- ضبط اشكالية و تساؤلات و فرضيات البحث.

- ضبط مجتمع و عينة الدراسة (لاعبي الأكاير) و تحديد انسب طريقة لاختيار تلك العينة.

- ملائمة العينة التي اخترناها بطريقة عشوائية مع موضوع دراستنا.

- ضبط المجال الزمني و المكاني الخاصة بدراستنا الميدانية حيث

و هي الفترة التي يتم فيها اجراء البحث و تطبيق المقاييس, حيث سيكون المجال :- **المجال الزمني** الزمني الذي سوف نجري فيه بحثنا من أواخر شهر نوفمبر 2021 الى غاية شهر ماي 2022.

و هو المكان الذي سوف نقوم بإجراء دراستنا فيه و تطبيق المقاييس العتمدة في :- **المجال المكاني** سالم معيوف بالمسيلة. RCM و ESM الدراسة و هي قاعة تدريب فريقي

ضبط متغيرات الدراسة -2

**1-2- المتغير المستقل:** هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر في المتغير التابع, و في دراستنا والمتغير المستقل هو: "الصلابة النفسية".

**2-2- المتغير التابع:** وهي المتغيرات التي تتغير بالمتغير المستقل وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج، أو هي بعبارة أخرى تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتغير تبعا للمتغير المستقل, و في دراستنا المتغير التابع هو: "الاستجابة الانفعالية".

**3- مجتمع و عينة الدراسة:**

**3-1- مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر الذين ينشطون (فرق 06) لاعب يتوزعون على (120) ضمن أندية الجهوي الثاني رابطة مسيلة و البالغ عددهم )

**3-2- عينة البحث و كيفية اختيارها:** تتكون عينة الدراسة من (40) لاعب ينتمون إلى فريقين من بالمائة من مجموع مجتمع الدراسة و هي ممثلة بشكل تقريبا كلي %الجهوي الثاني و هو ما يمثل 33 للمجتمع الإحصائي, و قمنا باختيار العينة بواسطة الطريقة العشوائية البسيطة حيث قمنا باختيار ناديين رياضيين للكرة الطائرة ينشطان داخل اقليم ولاية المسيلة من مجموع 8 نوادي رياضية, و الجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة كما يلي:

**جدول رقم (01): يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة.**

اسم الفريق	عدد اللاعبين
ESM	20 لاعب
RCM	20 لاعب
المجموع	40 لاعب

#### 4- أساليب جمع البيانات:

قصد الوصول إلى حلول الإشكالية المطروحة، والتحقق من صحة فرضية هذا البحث، لزم إتباع أنجع الطرق والأدوات، وذلك لدراسة والتفحص حيث تم استخدام الأدوات التالية:

**4-1- المقياس:** تختلف وسائل وأدوات البحث العلمي من بحث لآخر فمن أجهزة القياس إلى أدوات الفحص إلى إجراءات الاختبار إلى استمارات الاستفتاء وما إلى ذلك.

- وتتحدد الوسيلة أو الأداة المناسبة على ضوء أهداف البحث ونوعية فروضه، وقد يحتاج إلى استخدام أكثر من أداة حتى يتمكن من الإجابة على جميع الأسئلة التي تطرحها دراسته بدقة.

- ومن أكثر وسائل البحث استخداما خصوصا في المجالات النفسية والاجتماعية والتربوية: الاستبيان. "المقياس"، المقابلة، و الملاحظة. (خالد حسين مصطلح, 1999, ص67).

- يعتبر المقياس أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات ومعلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم، أو اتجاهاتهم ودوافعهم أو معتقداتهم، وتكمن أهميته في اقتصاره للجهد والوقت إذا ما قورن بكل من المقابلة والملاحظة، و تمثلت أداة الدراسة في :

يتكون المقياس في صورته النهائية (2012) (4-1-1- مقياس الصلابة النفسية: الذي طوره أبو حسين في من ثلاثة أبعاد الالتزام, التحكم, التحدي) 31 بند بعد حذف البند رقم 31 لعدم مناسبته للبيئة الجزائرية (أشعر هدم منزلي) بعض هذه البنود ايجابي وبعضها سلبي وتتم أصبحت ضعيفة بعد أن قدرتي على التركيز ليكارت -وهي موافق وتصحيح بثلاثة درجات لا ادري و -الاستجابة على كل منها وفقا لتدرج على طريقة

تصحح باثنين درجتين غير موافق وتصحح بدرجه واحده فقط بعكس هذه الاتجاه وعلى هذا المبحوث أن الذي ينطبق عليه X يحدد مدى انطباع كل فقرة عليه وذلك بوضع علامة

- والجدول التالي يوضح توزيع البنود على الأبعاد يحتوي بعد الالتزام على 10 فقرات التحكم 11 فقرة والتحدي 9 فقرات.

**جدول رقم(02): يبين أبعاد الصلابة النفسية والفقرات التي تنتمي إليه.**

عدد الفقرات	الفقرات السلبية	الفقرات	الابعاد	
10	28/20/15/10	30/28/27/20/19/17/15/10/9/5	الالتزام	1
09	2	26/24/22/21/18/14/13/6/4/3/7	التحكم	2
11	21/18/14	29/25/23/16/12/11/8/7/2	التحدي	3
30	المجموع			

- يتم حساب الدرجة الكلية للمفحوصين على المقياس بجمع درجات في الأبعاد الثلاثة الدرجة الكلية بين 30- 90 درجه تدل الدرجة المرتفعة على مستوى مرتفع بينما تدل الدرجة المنخفضة على مستوى الطلبة منخفض.

#### 5- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

بغرض حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة قام الطالب بتطبيق الأداة على العينة الاستطلاعية و التي تقدر 40 رياضيا وذلك وفقا للإجراءات التالية:

#### - مقياس الصلابة النفسية:

**1-5- الصدق:** يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه, فهو يعني درجه تحقيق الأهداف التي صمم من اجلها الاختبار وانه كلما تعددت مؤشرات الصدق كان ذلك دالا على زيادة الثقة في الأداة.

رياضيا حسب درجاتهم على الإعداد ثم أخذ 40- صدق المقارنة الطرفية: تم توزيع أداة البحث على لعينتين مستقلتين أفراد الفئة العليا من أفراد الفئة الدنيا وتمت المقارنة بين درجة الفئتين اختبارات فكانت النتائج كالتالي:

**جدول رقم (03): يوضح دلالة الفرق بين درجات الفئة العليا.**

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.01	0.001	7.02	14	3.44	81.12	8	الفئة العليا
				2.94	69.87	8	الفئة السفلى

- يشير جدول إلى أن متوسط درجات أفراد في العليا على الاستبيان هو (81.12) من حرف معيار قدره ( وبالحرف معياري قدره (2,942)، وهي أكبر عند 69,87 (3,44) وهم متوسط درجة الفئة الدنيا هو مستوى الدلالة (0.01)، ودرجة الحرية (14) ،وعليه فإن الفرق بين درجات الفئتين العليا والدنيا دال إحصائيا عند مستوى الدلالة صفر فاصل صفر واحد وعليه فان الاختبار صادق .

#### 5-2- الثبات:

**1-2-5- التجربة النصفية:** من أجل التأكد من ثبات الأعداد تم تقسيمها إلى نصفين النصف الأول يضم البنود الفردية والنصف الثاني يضم البنود الزوجية ثم قمنا بحساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار تصحيحه معادلة - سبيرمان براون- أصبحت قيمة معامل الثبات 0.5. فكانت قيمته 0,3

: وتم أيضا استخدام الفا كرونباخ الداخلي فكانت النتيجة هي **Alpha cronbach 2-2-5- ألفا كرونباخ** أن معامل الثبات (0.5), وهو معامل ثبات مرتفع يجعلنا مطمئن إلى استخدام الأداة.

**2-1-4- مقياس الاستجابة الانفعالية:** هذا المقياس الخاص ب: توماس تتكو وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي, و محمد العربي شمعون (1998).

- صدق المقياس:

**جدول 04: يمثل حساب الإتساق الداخلي (معامل بيرسون).**

مستوى الدلالة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة
0.05	0.700	<b>29</b>	0.710	<b>15</b>	0.834	1
	0.823	<b>30</b>	0.830	<b>16</b>	0.890	2
	0.767	<b>31</b>	0.860	<b>17</b>	0.710	3
	0.810	<b>32</b>	0.711	<b>18</b>	0.769	4
	0.880	<b>33</b>	0.765	<b>19</b>	0.800	5
	0.740	<b>34</b>	0.840	<b>20</b>	0.750	6
	0.723	<b>35</b>	0.790	<b>21</b>	0.791	7
	0.780	<b>36</b>	0.788	<b>22</b>	0.700	8
	0.880	<b>37</b>	0.700	<b>23</b>	0.810	9
	0.714	<b>38</b>	0.820	<b>24</b>	0.870	10
	0.890	<b>39</b>	0.725	<b>25</b>	0.715	11
	0.780	<b>40</b>	0.900	<b>26</b>	0.820	12
	0.875	<b>41</b>	0.740	<b>27</b>	0.766	13
	0.800	<b>42</b>	0.789	<b>28</b>	0.880	14

- **ثبات المقياس:** يقصد بثبات المقياس أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع المقياس أكثر من مرة تحت نفس الظروف وشروط أو بعبارة أخرى أن الثبات المقياس يعني الاستقرار في نتائج المقياس وعدم تغييرها بشكل كبير في ما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترة زمنية معينة وقد تم التحقق من ثبات مقياس الاستجابة من خلال استخدام طريقة المعامل.

لمقياس الاستجابة الانفعالية. **Alpha cronbach's** جدول رقم (05): يبين قيمة معامل

Alpha cronbach's معامل		محاور المقياس
عدد العبارات	القيمة	
42	0.872	جميع فقرات مقياس الاستجابة الانفعالية

أكبر من الحد الأدنى 0.6 في جميع فقرات **Alpha cronbach's** - من خلال نجد أن معامل الثبات هو صادق المقياس الاستجابة الانفعالية مما يدل على ثباته, ومنه نستنتج أن مقياس الاستجابة الانفعالية وثابت في جميع فقراته

#### 6- تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية:

**1-6- المجال الزمني:** يتمثل المجال الزمني في الفترة التي تم من خلالها انجاز عمل معين، وفي هذا الصدد سنقوم في هذه الخطوة بتحديد المدة الزمنية التي مكننا من انجاز هذا العمل، ويتم البدء في الجانب النظري ثم انتقلنا إلى 2022 إلى غاية شهر فيفري 2021 بعد موافقة الأستاذ المشرف وكان ذلك في شهر نوفمبر الجانب التطبيقي حتى أنهينا الدراسة في ماي 2022.

**2-6- المجال المكاني:** يتمثل المجال المكاني الذي تم انجاز فيه هذا العمل في: القاعة الرياضية سالم معيوف- المسيلة.

#### 7- الأساليب الإحصائية:

إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التحصل إلى مؤشرات ذات دلالة تساعد على التحليل والتفسير ، SPSS وحكم مدى صحة الفرضيات. والوسيلة التي استعملناها هي الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ، علما أنها تستعمل في تحليل الاستبيانات وفي إدارة المعلومات وتوثيقها. والمعادلات الإحصائية التي تم حسابها في هذا النظام هي:

- معامل الارتباط بيرسون

- اختبار (ت)

Alpha cronbach's - معامل

- النسبة المئوية و المتوسطات الحسابية , الانحراف المعياري من أجل وصف المتغيرات العامة و متغيرات البحث.

### خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا خطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات بالتفاصيل وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى مجالات التي تمت فيها الدراسة من المجال المكاني والزمني كما أننا حددنا كل من المجتمع والعينة التي تتمحور حولها الدراسة. كل هذه الإجراءات تعمل على جمع هذه المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور، ولكن ليست الغاية هي جمع هذه المعلومات وإنما هي الوصول إلى النتائج مصاغة بطريقة علمية تساعده على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم طريقة عمل واضحة المعالم

والأبعاد، أضف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء انجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

# الفصل السادس

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1. عرض النتائج
2. تحليل النتائج
3. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
4. الإستنتاجات
5. الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية

1- عرض و تحليل النتائج

1-1-الفرضية الفرعية الأولى و التي تنص على ان: هناك علاقة إرتباطية بين سمة الالتزام و متغير الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة, و للتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (بيرسون) لحساب, و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 06:

جدول رقم (06): يبين قيمة معامل بيرسون (الارتباط) بين متغير الاستجابة الانفعالية و متغير سمة الالتزام لدى عينة الدراسة.

الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة (sig)	قيمة (R) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
الارتباط دال	0.05	0.008	0.401	0.353	2.873	الاستجابة الانفعالية
				0.398	3.291	سمة الالتزام

- تحليل و مناقشة نتائج الجدول 06:

- يظهر لنا من خلال الجدول (06) أن المتوسط الحسابي الخاص لمتغير الاستجابة الانفعالية لعينة البحث بلغت 2.873 و بانحراف معياري وصل الى 0.353 أما المتوسط الحسابي متغسر سمة الالتزام فقد بلغ متوسطه الحسابي 3.291 و بانحراف معياري وصل الى 0.398, و بلغت قيمة (R) المحسوبة 0.401 عند درجة الحرية 39, و بلغت قيمة دلالة (R) 0.008 عند مستوى الدلالة 0,05 و هي أقل من مستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل أن هناك علاقة إرتباطية بين سمة الالتزام و متغير الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة.

1-2-الفرضية الفرعية الثانية و التي تنص على ان: هناك علاقة إرتباطية بين سمة التحكم و متغير الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة, و للتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (بيرسون) لحساب, و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 07:

جدول رقم (07): يبين قيمة معامل بيرسون (الارتباط) بين متغير الاستجابة الانفعالية و متغير سمة التحكم لدى عينة الدراسة.

الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة (sig)	قيمة (R) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
الارتباط دال	0.05	0.008	0.428	0.353	2.873	الاستجابة الانفعالية
				0.399	3.281	سمة التحكم

- تحليل و مناقشة نتائج الجدول 07:

- يظهر لنا من خلال الجدول (06) أن المتوسط الحسابي الخاص لمتغير الاستجابة الانفعالية لعينة البحث بلغت **2.873** و بانحراف معياري وصل الى **0.353** أما المتوسط الحسابي متغسر سمة التحكم فقد بلغ متوسطه الحسابي **3.281** و بانحراف معياري وصل الى **0.399**, و بلغت قيمة (R) المحسوبة **0.428** عند درجة الحرية **39**, و بلغت قيمة دلالة (R) **0.008** عند مستوى الدلالة **0,05** و هي أقل من مستوى الدلالة **0,05** و هذا يدل أن هناك علاقة إرتباطية بين سمة التحكم و متغير الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة.

**3-1-الفرضية الفرعية الثالثة و التي تنص على ان:** هناك علاقة إرتباطية بين سمة التحدي و متغير الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة, و للتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (بيرسون), و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 07:

**جدول رقم (07):** يبين قيمة معامل بيرسون (الارتباط) بين متغير الاستجابة الانفعالية و متغير سمة التحدي لدى عينة الدراسة.

الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة (sig)	قيمة (R) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
الارتباط دال	0.05	0.008	0.514	0.353	2.873	الاستجابة الانفعالية
				0.387	3.279	سمة التحدي

- تحليل و مناقشة نتائج الجدول 08:

- يظهر لنا من خلال الجدول (06) أن المتوسط الحسابي الخاص لمتغير الاستجابة الانفعالية لعينة البحث بلغت **2.873** و بانحراف معياري وصل الى **0.353** أما المتوسط الحسابي متغسر سمة التحدي فقد بلغ متوسطه الحسابي **3.279** و بانحراف معياري وصل الى **0.387**, و بلغت قيمة (R) المحسوبة **0.514** عند درجة الحرية **39**, و بلغت قيمة دلالة (R) **0.008** عند مستوى الدلالة **0,05** و هي أقل من مستوى الدلالة **0,05** و هذا يدل أن هناك علاقة إرتباطية بين سمة التحدي و متغير الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة.

## 2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى و التي تنص على أن: هناك علاقة ارتباطيه هذا دلالة إحصائية بين سمة الالتزام و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة, فمن خلال عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين سمة الالتزام و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة.

انطلاقا من النتائج المتوصل إليها في الجدول (05) والتي بلغت فيه معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير بعد الالتزام و متغير السلوك العدواني (0.401) وهو أكبر من  $r$  الجدولة التي بلغت (0.308) عند مستوى الدلالة 0.05, و بهذا تبين أنه توجد علاقة ارتباطيه بين سمة الالتزام والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة.

ويمكن تفسير هذه انه كلما تميز اللاعبين بارتفاع سمة الالتزام والتي تعني بذل أقصى جهد ممكن في أي عمل تقوم به بحيث تدمج نفسك كليا في العمل, وهذا يعني أن إدراك و التزام وتقدير اللاعب الرياضي لإمكانياته وقدراته الذاتية، البدنية، والمهارية والخطية، والنفسية، والاجتماعية الحقيقية تسمح له بالقيام بتلك الأعمال والمهام المطلوبة منه وبالتالي يقدم اللاعب الرياضي الأداء الجيد ويحقق الانجازات الرياضية وهو الأمر الذي يجعل من اللاعب الرياضي يؤمن بقدراته وإمكانياته الذاتية الحقيقية بتحقيق الانجاز الرياضي دون استعمال في سبيل ذلك الطرق الغير شرعية والتي في مقدمتها استعمال استجابات انفعالية سلبية من أجل تحقيق الانجاز الرياضي, بينما اللاعبون الذين يتميزون بسمة التزام منخفضة يؤدي ذلك إلى إلحاق الأذى بالنفس، وهذا ما أشار إليه (منصور, 2009, ص03) عندما تعرض فرد يشعر بضعف الالتزام لضغط في مجالات حياته فانه يبدو سليما من الأمراض النفسية الالتزام هو قدره الفرد لرب حياته بصورة كاملة في الظروف المختلفة بما فيها العمل والعائلة والعلاقات الشخصية فان مواجهه هذا الفرد للبيئة الضاغطة يخفف منها فضلا عن أن الشخص الملتزم يشعر دائما انه يشارك الآخرين لمقاومه الضغط من جراء عدم استطاعتهم لتحقيق الفوز في المباريات وتحقيق الانجازات الرياضية.

2-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية و التي تنص على أن: هناك علاقة ارتباطيه هذا دلالة إحصائية بين سمة التحكم و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة, فمن خلال

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها توجد علاقة ارتباطية بين سمة التحكم و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة.

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها في الجدول (06) والتي بينت فيه معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير بعد الالتزام و متغير السلوك العدواني (0.428) وهو أكبر من  $r$  المجدولة التي بلغت (0.308) عند مستوى الدلالة 0.05, و بهذا تبين أنه توجد علاقة ارتباطية بين سمة التحكم و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة.

ويمكن تفسير هذه انه كلما تميز اللاعبين بارتفاع سمة التحكم و الذي يعني السيطرة على مجريات الأحداث و الوقائع بناء على رغباتنا و أهدافنا و إن امتلاك قوه (السيطرة) على أحداث الحياة أو حتى الإحساس به أو الاعتقاد به تظهر الفرد بصحة أفضل من عدم امتلاكه أو عدم الإحساس به واعتمد كوابسا افتراضات (أفريل) للفحوص المخبرية التي تبين أن هناك بنات للشخصية منظمه لا تضعف تجاه المنبهات الضاغطة وان الشخص السليم يملك:

- سيطرة جازمة أي اختيار البديل المناسب من السلوك للتعامل مع الضغط .
- سيطرة معرفيه أي القابلية على التفسير وتقييم الأحداث الضاغطة
- مهارات التعامل أي الاستجابة الملائمة للتعامل مع الضغوط لغرض مقاومه الأحداث وعدم الاستسلام لها والذين لا يمتلكون و متطورة لا يستطيع المواجهة. (منصور, 2009, ص02).

وهذا يعني أن تحكم و سيطرة اللاعب الرياضي لامكانياته وقدراته الذاتية البدنية ، و المهارية و الخطئية، و النفسية ، والاجتماعية الحقيقية تسمح له بالقيام بتلك الأعمال والمهام المطلوبة منه وبالتالي يقدم اللاعب الرياضي الأداء الجيد ويحقق الانجازات الرياضية وهو الأمر الذي يجعل من اللاعب الرياضي يؤمن بقدراته وإمكانياته الذاتية الحقيقية بتحقيق الانجاز الرياضي دون استعمال في سبيل ذلك الطرق الغير شرعية والتي في مقدمتها استعمال استجابات انفعالية سلبية من أجل تحقيق الانجاز الرياضي.

**2-3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة و التي تنص على أن: هناك علاقة ارتباطيه هذا دلالة إحصائية بين سمة التحدي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة، فمن خلال عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها توجد علاقة ارتباطيه هذا دلالة إحصائية بين سمة التحدي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة.**

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها في الجدول (07) والتي بلت فيه معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير بعد الالتزام و متغير السلوك العدواني (0.514) وهو أكبر من  $r$  المجدولة التي بلغت (0.308) عند مستوى الدلالة 0.05, و بهذا تبين أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة التحدي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة.

ويمكن تفسيرها أنه كلما تميز اللاعبين بارتفاع سمة التحدي الذي هو آلية لمدرّب أو الحكم أو اللاعب لمراجعة نفسه و بناء أهداف ضمن خطة مدروسة و محاولة تحقيقها فالهدف بذاته يعتبر حافز لرياضي و الفريق و بذلك يصبح كل فرد مستعد لمواجهة التحدي و محاولة الحصول على اللقب على الرغم من الوضع غير المواتي الذي يجد نفسه فيه.

إن الشخص الذي تكون لديه صفة التحدي لمواجهة التغيرات بصورة مستمرة يكون عند تعرضه لضغوط بعيدا عن الإصابة بالمعرض فالشعور الايجابي عن التغيير الذي يحصل من البيئة يعد حافظا لإدراكه قيمة الحياة وتعلقه بها فضلا عن انه يجد المتعة في هذه الخبرات وطبقا لكوباسا فان متغير قوه التحمل النفسي يمكن إن يحمي الفرد من التأثيرات السلبية للإحداث الحياة. (Kobasa, 1979).

وهذا يعني أن إدراك وتقدير اللاعب الرياضي بإمكانياته وقدراته الذاتية, البدنية, و المهارية و الخطئية و النفسية و حتى الاجتماعية تسمح له بالقيام بتلك الأعمال و المهام المطلوبة منه وبالتالي يقدم اللاعب الرياضي الأداء الجيد ويحقق الانجازات الرياضية وهو الأمر الذي يجعل من اللاعب الرياضي يؤمن بقدراته و إمكانياته الذاتية الحقيقية بتحقيق الانجاز الرياضي.

**2-4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة و التي تنص على أن: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة, فمن خلال الجداول (07/06/05) نلاحظ تحقق الفرضيات الجزئية الأولى, الثانية, الثالثة, مما يؤكد أن الفرضية العامة قد تحققت**

- بعد دراستنا لموضوع بحثنا والذي يتطرق إلى الصلابة النفسية و علاقتها بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة (صنف أكابر), ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء تطبيق المقاييس المعتمدة في الدراسة التي شملت مقياس الاستجابة الانفعالية و مقياس الصلابة النفسية, و المستعملة على عينة الدراسة.

- حيث توصلنا إلى النتائج الخاصة بالمقاييس, و وجدنا أن هناك تطابق ملموس بين النتائج و الفرضيات المطروحة, حيث أنه انطلاقا من النتائج المتحصل عليها من جراء تطبيق المقاييس و مقارنة نتائج الفرضية الأولى, وذلك استنادا إلى المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية, وكذا الدلالات الإحصائية, تبين أن هناك هناك علاقة ارتباطيه هذا دلالة إحصائية بين سمة الالتزام و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة, و هذا ما يتفق مع ما قاله منصور 2003: أن اللاعب الرياضي الذي يؤمن بقدراته وإمكانياته الذاتية الحقيقية و اتصافه بسمة الالتزام عالية سيساعده ذلك على تحقيق الانجاز الرياضي دون استعمال في سبيل ذلك الطرق الغير شرعية والتي في مقدمتها استعمال استجابات انفعالية سلبية, بينما اللاعبون الذين يتميزون بسمة التزام منخفضة يؤدي ذلك إلى إلحاق الأذى بالنفس, وهذا ما أشار إليه (منصور, 2009, ص03).

- أما النتائج المتحصل عليها من جراء تطبيق المقاييس و مقارنة نتائج الفرضية الثانية, وذلك استنادا إلى المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية, وكذا الدلالات الإحصائية, تبين أن هناك هناك علاقة ارتباطيه هذا دلالة إحصائية بين سمة التحكم و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة, و هذا ما يتفق مع ما قاله منصور 2003: أن الفرد الذي يتمتع بصحة أفضل و مقدرة على التحكم و الاتزان في انفعالاته و معاملاته هو شخص يملك القدرة على اختيار البديل المناسب من السلوك للتعامل مع الضغط و

تقييم تلك الأحداث الضاغطة, و اهم شيء هو مهارات التعامل أي الاستجابة الملائمة للضغوط لغرض مقاومه الأحداث و عدم الاستسلام لها. (منصور, 2009, ص02).

- بينما النتائج المتحصل عليها من جراء تطبيق المقاييس و مقارنتهما بالفرضية الثالثة، وذلك استنادا إلى المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية, وكذا الدلالات الإحصائية, تبين أن هناك هناك علاقة ارتباطية هذا دلالة إحصائية بين سمة التحدي و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة, و هذا ما يتفق مع ما قاله كوباسا 1979: أن الفرد الشخص الذي يتمتع بمستوى عالي من سمة التحدي تكون له القدرة على مواجهة التغيرات بصورة مستمرة, حيث أنه عند تعرضه لضغوط يكون له شعور ايجابي عن التغيير الذي يحصل في البيئة المحيطة و يصبح ذلك حافزا له فيجد المتعة في هذه و بذلك يحمي نفسه من التأثيرات السلبية للإحداث الحياة. (Kobasa, 1979).

- ومن خلال كل ما سبق ذكره من التحاليل الإحصائية قد تبين صدق و تحقق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني صدق و تحقق الفرضية العامة و المتمثلة في أنه: توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة (صنف اكابر), و من خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا العامة التي تنص على: توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة (صنف اكابر), قد تحققت.

- الاستنتاجات: في حدود اجراءات البحث, و في ضوء اهدافه و من خلال التحليل الاحصائي للنتائج المتحصل عليها يمكن التوصل الى الاستنتاجات العامة الآتية :
- توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية و متغير الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكرة الطائرة (صنف أكابر).
- توجد علاقة ارتباطية بين سمة الالتزام و متغير الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة.
- توجد علاقة ارتباطية بين سمة التحكم الذاتي و متغير الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة
- توجد علاقة ارتباطية بين سمة التحدي و متغير الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة.
- الاقتراحات: من جراء اجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة اشياء كثيرة كانت تشكل بعض الصعوبات في انجاز و تقديم سيرورة البحث نفسه او حتى كحقائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية, لذا خلصنا الى مجموعة من الاقتراحات و التوصيات لعلها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية و تمثلت هذه الاقتراحات في :
- الاهتمام بسمات الصلابة النفسية لينعكس ذلك بالإيجاب على لاعبي كرة الطائرة.
- التقييم النفسي الدوري والمستمر للاعبين و هذا لمعرفة مشاكلهم النفسية و مساعدتهم على حلها
- العناية ببرامج التدريب للحد من مظاهر الاستجابة الانفعالية السلبية و تدعيم مظاهرها الإيجابية
- التأكيد على تعزيز العلاقة القوية التي تربط المدرب واللاعب حتى يمكن تقييم الحالات الصلابة النفسية للاعب والسيطرة على الاستجابات الانفعالية
- التأكيد على أن تكون أبعاد الصلابة النفسية تأخذ منحى ايجابي للاعب الرياضي حتى يستطيع التحكم في استجاباته الانفعالية أثناء المنافسات الرياضية المباريات
- الأفاق المستقبلية لدراسة: من خلال دراستنا يتبادل في أذهاننا نقاط يجب إتباعها في الدراسة لتفادي معظم المشاكل التي تعترض الباحث وأيضا يرفع القيمة العلمية للدراسة من بينها:
- إعادة دراسة هذا الموضوع من زاوية أخرى.
- تعمق في المحتوى العلمي لهذا الموضوع.
- التركيز على جانب التطبيقية للدراسة.
- ربط المتغير الصلابة النفسية بمتغيرات أخرى كالرضا, الأداء الرياضي.

# قائمة المصادر

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- احمد لزمد عبد الخالق:(1991), أسس علم النفس الرياضي، دار المعرفة الجامعية، بدون طبعة.
- 2- أرنوف وبنج ( ترجمة ) عادل عز الدين وآخرون(1983): مقدمة في علم النفس، مطبعة الأنرام، بدون طبعة، القاهرة.
- 3- أسامة كامل راتب(1997): علم النفس الرياضة، مفاهيم وتطبيقات، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة.
- 4- أكرم زكي خطيبية: "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر بمصر، ط1 ،سنة 1996.
- 5- تميمة علي خان (بدون سنة : ) علم النفس، مطبعة العاني، بدون طبعة، بغداد.
- 6- حسن عبد الجواد: "مبادئ الألعاب الإعدادية"، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999
- 7- حمودي بولوذنين "محاضرات المعهد الوطني للتكوين العالي لإطار الشباب قسنطينة" 2002-2003
- 8- خالد حسين مصطلح، في مناهج البحث العلمي وأساليب، الطبعة 2، دار مجدولاي للنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- 9- زكي محمد حسن: "صانع الألعاب في الكرة الطائرة" . المكتبة المصرية 2004.
- 10- عبد المجيد النشواطي، علم النفس التربوي، الطبعة 3، دار الفرق، بيروت، 1987.
- 11- عبد علي الجسماء ( 1984): علم النفس وتطبيقاته، دار الفكر العربي، بدون طبعة، بغداد.
- 12- علي كمال:(1993): النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها، مطبعة الدار العربية، ط4 ، بغداد.
- 13- علي مصطفى طه: "الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب" دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999.
- 14- علي مصطفى طه: "الكرة لطائرة تاريخ تعلم تدريب"، مرجع سابق .
- 15- علي معوش: "الكرة الطائرة" ، دار الهدى ، عين مليلة الجزائر 1994.
- 16- عمار باحوش، دليل الباحث وكتاب الرسائل، الجزائر، 1995.
- 17- قاسم حسن حسين(1999): علم النفس الرياضي مبادئ وتطبيقات في مجال التدريب، مطابع التعليم العالي، بدون طبعة.
- 18- لندا دافيدوف، ( ترجمة ) سيد الطواب وآخرون:(1988): مدخل علم النفس، ط3 ، القاهرة .
- 19- محمد حسن علاوي(1997): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، بدون طبعة، القاهرة.
- 20- محمد حسن علاوي(1998): سيكولوجية العنف والعدوان، مركز الكتاب للنشر، ط1
- 21- محمد شفيق، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، 1998.
- 22- محمد عادل رشدي(1986): علم النفس التجريبي الرياضي، دار الجمايية للنشر والتوزيع، بدون طبعة، بنغازي.
- 23- محمود بسيوني، باسم فاضل(1994) :الإعداد النفسي للاعبين، دار الدنانل للطباعة، بدون طبعة، مصر.
- 24- محمود صقلي: "الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة"، القاهرة للطباعة و النشر 1996.
- 25- محمود عبد الفتاح عنان(1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتدريب، دار الفكر، العربي
- 26- ناصر ثابت، على ادراسة الميدانية، الطبعة 1 مكتبة الفلاح الكويتية، 1984.

المراجع الأجنبية:

- 27- A. SELINGER et J. ACKERMAN: "blount-power volleyball".  
Editionvigot. 1999

- 28- De Vincenzi Jean :fiches techniques de basket.02<sup>e</sup> :e édition Vigo. Pierre, 2004.
- 29- Hubiche Jean Louis, Bradet Michel, Comprendre l'athlétisme sa pratique et son enseignement, 1993
- 30- Legrand Lucien, Michel Rat : le basket Ball. Edition: Nillan. Paris. France. 2006
- 31- Robinstien SL(1963) : Allgemenie Psychology, Berlin
- 32- Sillany Robert : "le robert de sport (OP.CIT) P41
- 33- Sillany Robert : "le robert de sport" .dictionnair.fronce.1990.p 41
- 34- Thil Edgar, et autres, Manuel de l'éducateur sportif,1989
- 35- Wieneck Jurge Manued, entrainement, 04<sup>eme</sup> Edition, vigot. Paris. France. 1997
- 36- www.fivb.org

#### المذكرات و المجلات :

- 37- "مخيمر، عماد (1996)، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطية في العلاقة بين الضغوط و أعراض الإكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 7، العدد 7
- 38- بثينة منصور الحلو:(1995): قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة،كلية الآداب، جامعة بغداد.
- 39- البيرقاد، تنهيد (2011) ، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية ، الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية 2011
- 40- تقي الدين ولعة2019/2020:الصلابة النفسية و علاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة الطائرة،جامعة قاصدي مرباح ورقلة،الجزائر
- 41- جديد، أحلام (2016) : علاقة الصلابة النفسية للطلبة الجامعيين بالدافعية للتعلم،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي جامعة غرداية.
- 42- حدة يوسف(2013): الصلابة بالنفسية وعلاقتها باستراتيجيه المواجهة, جامعه باتنة الموسم الجامعي 2009/ 2010
- 43- دخان و الحجار(2005): الضغوط النفسية, لدى الطلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم،

- 44- رضي، زينب نوفل أحمد (2008)، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير في الصحة النفسية الجامعة الإسلامية غزة.
- 45- شايب خالد 2017/2016: علاقة الصلابة النفسية بالتحصيل الدراسي لطالب التربية البدنية و الرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر
- 46- عطار(2007): العلاقة بين الذكاء الاجتماعي والصلابة النفسية ومفهوم الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي، كلية الاقتصاد بالسعودية
- 47- عمور عمر و آخرون(2013): مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، جامعة مسيلة، الجزائر.
- 48- غازي صالح لزموذ وآخرون(1998): الانفعالات، بحث مقدم ضمن متطلبات مادة علم النفس الرياضي، لطلبة الدكتوراه للعام الدراسي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد
- 49- قصري صدام حسين: الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالسلوك لدى لاعبي كرة القدم مذكره مكمله لنيل شهادة الماستر في علوم التقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي، جامعه محمد بوضياف المسيلة، الجزائر
- 50- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة. 2001.2004 .
- 51- لزموذ كاظم لزموذ التميمي(1999): خبرات الأسرى المؤلمة وعلاقتها بالانزوان الانفعالي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب.
- 52- مرة السيد علي الهادي(2009): الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية
- 53- المنشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية: القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة من طرف 2004-2000, FIVB
- 54- نواف عويد عبود العبيدي 2005/2006: مقارنه الاستجابة الانفعالية بين لاعبي فعاليات الوثب والرمي العاب القوي

# الأملاح

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

## استمارة موجهة للرياضيين

### تحية طيبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية فرع التدريب الرياضي تحت عنوان: " الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة - صنف أكابر -".

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة، ونرجو مساعدتنا وذلك إذ تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم.

### ملاحظة

الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا

مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة

تصميم : توماس تنكو

تعريب : محمد حسن علاوي\_ ومحمد لعربي شمعون

الرقم	العبارات	دائما	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	لا أعتبر لعبي له قيمه مالم يقنّب من احسن مستوى له					
2	بممتلكني الخوف من المنافس العدواني					
3	اثناء تركيزي تشتت ان يدكن البسيطة المضايقات المباراة					
4	أستطيع الاحتفاظ بتفكيري هادنا أثناء المباراة					
5	أنا واثق كل الثقة من قدرتي على الأداء في المباراة					
6	في موفق غير أكون حينما او أخطئ عندما أعتذر اللعب					
7	أفكر في خطة اللعب قبل المباراة.					
8	أمارس اللعب أساسا بقصد الترويح					
9	على بعض الملاحظات لي كان إذا بصراحة رأيي أدي المباراة					
10	تكون أعصابي قوية( من حديد )أثناء المباراة.					
11	تكثر أخطائي في أثناء الوقت الحرج من المباراة.					
12	أفتقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة.					
13	لا أهتم بما ارتكبته من أخطاء أثناء المباراة.					
14	ألعب ارتجالاً دون أن يكون في ذهني خطة اللعب.					
15	أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب.					
16	المنافسين غضب مواجهة في الابتسامه أفضل حرصاً على عدم تماديهم في ذلك.					
17	أأثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي.					
18	أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء أدائي.					
19	أتوقع الفوز قبل المباراة.					
20	أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام.					
21	ألتزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات.					
22	من يجعلون لا الذين اللاعبين مع اللعب أفضل المباراة صراعا.					
23	أتحمل المسؤولية كاملة في اللعب.					
24	بممتلكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة.					

25	عصبيتي (نرفزتي) تؤثر على أدائي في المباراة.
26	أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة.
27	من أكثر المنافس فيها يقع قد التي الأخطاء في أفكر تفكيري في اللعب
28	محاو لا أخرى الى للأداء طريقة من الانتقال من اتعجل تحسين مستواي الرياضي.
29	لا أشعر بالميل للعب إلا في حالة وجود التحدي.
30	تجاهلهم أحاول المنافسين على الغضب يظهر عندما خشية زيادة غضبهم.
31	أثناء أدائي على يؤثر أن يمكن جارح تعليق أي المباراة.
32	أحسن لأنني المباراة في الحرج بالوقت استمتع التصرف فيه
33	أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء
34	بالفرح شعوري من أكثر الفشل عند بالضيق اشعر 34- عند النجاح.
35	كفاءة أكثر أكون لكي متعددة طرق عن البحث أحاول 35- في لعبي.
36	ارتكابي من الرغم على المباراة في باللعب استمتع 36- للعديد من الأخطاء
37	أتصف بالإصرار في اللعب.
38	عما كلية تفكيري عزل أحاول المباراة اثناء 38- يدور حولي.
39	حدوثها قبل الحرجة المواقف في الوقوع أخشى 39- اثناء المباراة.
40	يضايقتني أن المنافس يمكن أن يهزمني.
41	أخطاء من فيه وقعت فيما التفكير اتجنب ان أحاول 41- في المباراة.
42	تبدأ حتى عمله علي ينبغي الذي ما أعرف لا المباراة.

ملاحظة

الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا

مقياس الصلابة النفسية

الرقم	العبارات	موافق	لا أدرى	غير موافق
1	أسيطر على نفسي عند الحزن و الفرح			
2	ينفذ صبري بسرعة إذا حدث خلاف مع الآخرين			
3	إذا واجهتني مشكلة أحاول حلها			
4	لدي القدرة على ادارة الأشياء و التحكم فيها			
5	أقوم بتأدية الواجبات المطلوبة مني على أكمل وجه			
6	أثق في قدرتي على التعامل مع المواقف الجديدة			
7	أصر على القيام بالأعمال التي أحبها مهما كانت النتيجة			
8	عندما أصاب بمشكلة صحية أو مالية فإنني أصبر وأحتمل			
9	أعتقد أن لحياتي هدفا أعيش من أجله			
10	أشعر أنني فقدت الحياة بفقدان بعض أفراد عائلتي			
11	يمكنني التغلب على كافة المشكلات التي تواجهني			
12	أرتاح عندما أنجز الأعمال الصعبة			
13	أصبر على السراء و الضراء			
14	أشعر باليأس عندما تكون الظروف ضدي			
15	أعتقد أن المستقبل ليس أفضل من الحاضر			
16	أصر على تحقيق أهدافي مهما كانت الصعاب			
17	التزم بقيمتي ومبادئني وأحافظ عليها			
18	أحبط وتثبط عزيمتي بسهولة			
19	أحب تقديم المساعدة للآخرين			
20	أختار لنفسي أسهل الأعمال عند القيام بأعمال جماعية			
21	نجاحي في الحياة يعتمد على الحظ والصدفة			
22	أعتقد أن الفشل يعود لسوء التخطيط وليس لسوء الحظ			
23	أعتقد أن المشكلات فرصة لإظهار المهارات و القدرات الشخصية			
24	أتحمل ما يحدث لي من أحداث مؤلمة			
25	عندما أبدأ عملا صعبا فإنني أصر على إنجازه حتى أنتهي منه			
26	أستطيع أن أتكيف مع الحياة مهما واجهت من صعاب			
27	أفضل أن تسير الحياة على وتيرة واحدة			
28	أعتقد أن الحياة التي لا يوجد بها تغيير هي حياة مملة وروتينية			
29	التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح			
30	الحياة بكل ما فيها تستحق أن نحياها			