



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 18 جويلية 2020
تاريخ القبول: 31 اوت 2020

Printed ISSN: 2352-989X
Online ISSN: 2602-6856

أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أقل من ١٧ سنة.

The effect of psychological stress training exercises on improving reception skill of volleyball players under 17 years old

بن حميدوش فايزة^{1*} ، غلاب حكيم² ، خلفه عماد الدين³

¹ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية البويرة (الجزائر)

f.benhamidouche@univ-bouira.dz

² معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بخميس بونعامة (الجزائر)

hakim.ghellab@univ-dbkkm.dz

³ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بسكرة (الجزائر)

imadeddine.khalifa@univ-biskra.dz

الملخص:

إن تدريبات تخفيف التوتر النفسي و الاهتمام بها تساعد اللاعب في التغلب على كل العوامل المؤثرة التي يتعرض لها الأمر الذي يسمح بقدرة هذا اللاعب على تحسين أداء مهارة الاستقبال، لذا تهدف دراستنا إلى إبراز أهمية تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى اللاعب و معرفة اثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين هذه المهارة، و أسفرت النتائج على أن تدريبات تخفيف التوتر النفسي لها أثر ايجابي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة. الكلمات المفتاحية: التوتر النفسي - مهارة الاستقبال - الكرة الطائرة - المراهقة

ABSTRACT:

The training to relieve psychological tendon and interest in it helps the player in overcoming all the influencing factors that are exposed to it, which allows this player to improve the performance of reception skill, so our study aims to highlight the importance of psychological tension training exercises to improve the reception skill of the player and know the impact Training to reduce psychological tension to improve this skill, and the results revealed that exercises to reduce psychological tension have a positive effect on improving the reception skill skill of volleyball players. of volleyball players.

Key words: psychological tension - reception skill - volleyball - adolescence

١. مقدمة:

إن التدريب الرياضي يمثل العمليات التعليمية و التنموية و التربوية التي تهدف إلى تنشئة الفرد و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط العلمي و القيادة التطبيقية و الميدانية بهدف تحقيق أفضل مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة المتخصصة و العمل على تنميتها و تطويرها (علي فهمي أليبيك، و آخرون، ٢٠٠٩، ص ٢٥)، لذا تعد رياضة الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية و الأكثر فعالية نظرا لعدم إسقاط الكرة على المنطقة مع محاولة إسقاطها عند الفريق المنافس حيث تلعب كرة الطائرة بكرة مصنوعة من الجلد يتراوح وزنها بين ٢٠٦ غراما و ٢٨٠ غراما و يتراوح محيطها بين ٦٥ سم و ٦٧ سم الكرة الطائرة لعبة جماعية يمارسها الرجال و النساء بنفس الشروط ماعدا ارتفاع الشبكة فيكون ٢٠٤٣ سم للرجال، ٢٤٢ سم للنساء. (احمد عيسى البوريني، صبحي احمد قبيلان، ٢٠١٢، ص ٣٣)، وما يميز هذه اللعبة عن باقي الألعاب أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد اللاعب يفكر و يوافق بين جهازه العصبي و العضلي و يعرف كيف يحلل موافق اللعب ، متى يسرع و متى يبطئ و اين يتم تغير اللاعبين لمراكزهم و كيف من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب (محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد، ٢٠٠١، ص ١٧)، حيث نجد أن التحضير النفسي للرياضي يرتبط ارتباطا وثيقا مع كل الجوانب الإعدادية حيث يشمل عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين (حسن السيد أبو عبده، ٢٠٠١، ص ٢٦٣)، و بالتالي فإن التخفيف من التوتر النفسي أمر مهم جدا لتوظيف كل العمليات النفسية التي تسير و تقلل من هذا التوتر الذي يمثل تغير في حالة التوازن النفسية التي تنشأ عن المظاهر الوظيفية التي تدرك على أنها مهددة للفرد أو الذات، و يشخص التوتر النفسي بناء على الاستجابات الفسيولوجية للمثيرات البيئية بحيث يمكن أن يقيم كمهدد لذات الفرد (الشبح، ١٩٩٤، ص ٠٢) ، حيث يرتبط ارتباطا وثيقا بالإعدادات المهاري الذي يعتبر احد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير ايجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم و إتقان و تثبيت الأداءات المهارة (أمر الله احمد البساطي ، ١٩٩٨ ، ص ٢٦)، و يعد الاهتمام بفئة المراهقة من صنف الأواسط حجر الزاوية في رياضة الكرة الطائرة فضلا عن اعتبار هذه المرحلة من أهم مراحل التدريب التي تمر بالعديد من التغيرات الجسمية و الفسيولوجية و الذهنية و النفسية الأمر الذي يستوجب علينا الاهتمام بها و تحضيرهم تحضيراً متكامل مبني وفقاً لمبادئ علمية من الناحية النفسية.

ومن خلال الملاحظات اليومية للفرق الرياضية تبين أن عدم اهتمام المدربين بالتحضير النفسي مع التقليل من أهميته في العملية التحضيرية للرياضي من الجانب البدني و المهاري و الخططي و غيره أرتى الباحث على ضرورة القيام بدراسة توضح مدى أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال.

٢- إشكالية الدراسة:

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (محمد حسن علاوي، ١٩٩٠، ص٣٦)، حيث يسعى إلى تنمية و تطوير كل من القوى البدنية (كالقوة العضلية والسرعة و التحمل) الخ و القوى الفنية (كالمهارات الحركية الرياضية و القدرات الخططية) والقوى النفسية للفرد الرياضي و محاولة استخدامها و توجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (محمد حسن علاوي، ص٣٧)، غير انه يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب و عدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي.

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب و استبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية و المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار و لا يطرأ عليها التغيير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض... الخ ، وإن الأرحح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد، و الخوف من الفشل، وعدم القدرة على التركيز في الأداء.. لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره و انفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة (أسامة كامل راتب، ٢٠٠١، ص٢٣)، حيث أن التوتر النفسي من أكثر المشاكل النفسية التي يعاني من العديد من اللاعبين و الذي يمثل ظاهرة نفسية فسيولوجية ناجمة عن المواقف الضاغطة و المتوترة و التي تهدد حاجات الفرد و وجدوه تتطلب نوعا من إعادة التوافق عبر تغيرات فسيولوجية و انفعالية و سلوكية (جودة أمال، ١٩٩٨، ص٥٧)، حيث تشير العديد من الدراسات السابقة من دراسة بن عكي أميرة (٢٠١٢-٢٠١٣) حول " أثر تدريبات أساليب الاسترخاء و التصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية و دورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي دوا " أن لأساليب الاسترخاء و التصور الذهني أهمية كبرى في التأثير على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية مما يسمح لها بتخفيف نسبة القلق في منافسة الرياضية لاسيما ل لاعب الكرة الطائرة و التي تعتمد كثيرا على التقليل من التوتر النفسي لتحسين الأداء المهاري و بالتالي فإن التكيف و التخفيف من التوتر النفسي لدى اللاعب له دور كبير في تحسين مهارة الاستقبال التي تعتبر من أهم المراحل في الكرة الطائرة لذا فمن خلالها نبنى المحجمات الاستقبال هو أول لمس الكرة بعد الإرسال و هي مهارة سهلة نسبيا و أصعب نظرة عامة و هو حركة دفاعية، تستعمل تركيبات دقيقة على الاستحواذ على أرضية الميدان و تقسيم المسؤوليات جد محددة من خلال هذه التشكيلات الدفاعية المختلفة نستطيع مزج مختلف الفوارق الهجومية لنجيد تفصيل الهجوم، لكن تختلف من الدفاع في الوقت الذي يستقبل الإرسال (cardinal, ch,1987,p56)

، و من خلال تتبعنا وملاحظتنا الميدانية و حضور العديد من المقابلات الودية و الرسمية و من إطلاعنا على العديد من الدراسات السابقة في هذه الرياضة لوحظ أن هناك اختلاف في مستوى أداء فرق الكرة الطائرة رغم أن الجانب البدني و الخططي و التقني متقارب في العملية التدريبية و كذا المنافسة التي يشترك فيها اللاعبين لهذا فإن الأداء المثالي للاعبين نتيجة التحضير النفسي من خلال تطوير المهارات النفسية من الثقة بالنفس و مواجهة الضغط النفسي و التوتر و غيرها، و من خلال ذلك فكر الباحث في التطرق في بحثه تصميم وحدات تدريبية تركز على تدريبات تخفيف التوتر النفسي لتحسين مهارة الاستقبال وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أقل من ١٧ سنة.

بن حميدوش فايزة غلاب حكيم خلفة عماد الدين

هل لتدريبات تخفيف التوتر النفسي أثر على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعب الكرة الطائرة صنف أقل من (١٧) سنة ؟

٢-١-٢- التساؤلات:

٢-١-١-٢- التساؤل العام:

هل لتدريبات تخفيف التوتر النفسي أثر على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعب الكرة الطائرة صنف أقل من (١٧) سنة ؟

٢-١-٢- التساؤلات الجزئية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مهارة الاستقبال؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الاستقبال ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في مهارة الاستقبال ؟

٢-٢-٢- الفرضيات:

٢-٢-١-٢- فرضية عامة:

لتدريبات تخفيف التوتر النفسي أثر على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعب الكرة الطائرة صنف أقل من (١٧) سنة

٢-٢-٢-٢- الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مهارة الاستقبال.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في مهارة الاستقبال.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في مهارة الاستقبال.

٣- أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى اللاعبين.

- معرفة أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال.

- معرفة الفروق في نتائج تحسين مهارة الاستقبال بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

٤- أهمية الدراسة

- الاهتمام بتدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين أداء مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- معرفة الأثر الفعال لتدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين أداء مهارة الاستقبال .

- الكشف عن اثر التدريبات النفسية لتحسين أداء مهارة الاستقبال لدى اللاعبين.

٥- الكلمات الدالة في الدراسة:

٥-١- التوتر النفسي:

اصطلاحاً: التوتر النفسي عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتلاءم مع تنفيذ مهمة إنجاز الهدف و من الناحية الفسيولوجية يعرف التوتر النفسي بدرجة تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي ، حيث أشار سيلبي و هارفي إلى طبيعة التوتر النفسي إلى الجانب الموجب أو الجانب السلبي منه و هو جانب من جوانب الشخصية يتعرض لضغط قوى معينة تهدد شعور الفرد بالطمأنينة أو الاتزان بالنسبة للفرد ككل أو تهدد جانباً من جوانب اهتماماته ، و يترتب على هذا التهديد دفع الفرد للتخلص منه و القضاء عليه بوسائل مختلفة (محمود عبد الفتاح عنان ،١٩٩٥، ص٦٩٨)

الإجرائي: التوتر النفسي من أهم المشاكل التي يعاني منه اغلب اللاعبين حيث يحدث عندما يوجد عدم توازن واضح بين مدركات هذا اللاعب لقدراته و ما هو مطلوب منه إضافة إلى أهمية الموقف الذي يمر به اللاعب.

٥-٢- الاستقبال : هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزميل في الملعب، و ذلك لامتناس سرعتها و قوتها و تمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة و سرعتها ووضعية اللاعب المستقبل (علي مصطفى طه ،١٩٩٩، ص٧١)

الإجرائي: يعتبر الاستقبال مهارة من المهارات الأساسية التي يجب أن يجيدها اللاعب والتي تتمثل في القدرة على استقبال الكرة المرسله من منطقة الخصم و توجيهها إلى الزميل من الأسفل إلى الأعلى نحو اللاعب المعد لإعدادها

٥-٣- الكرة الطائرة:

اصطلاحاً: تلعب الكرة الطائرة بكرة مصنوعة من الجلد يتراوح وزنها بين ٢٠٦ غراما و ٢٨٠ غراما و يتراوح محيطها بين ٦٥ سم و ٦٧ سم ، الكرة الطائرة لعبة جماعية يمارسها الرجال و النساء بنفس الشروط ماعدا ارتفاع الشبكة فيكون ٢٠٤٣م للرجال و ٢٠٢٤ للنساء (أحمد عيسى البوريني صبحي احمد قبلان،٢٠١٢، ص٣٣)

إجرائياً: الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتفاعل خلالها ٠٦ لاعبين مكونة من فريقين بحيث يحاول كل فريق إسقاط الكرة في منطقة الخصم.

٥-٤- المراهقة:

اصطلاحاً: المراهقة بأنها فترة عواصف و توتر و شدة تميزها الأزمات النفسية وتسودها المعانات و الإحباط و الصراع و القلق و المشكلات و صعوبات التوافق، فخلف هدوء المراهق ثورة عارمة من الصراع المرير و بحر من المشكلات (سعاد هاشم، عبد السلام قصبيا،٢٠٠٧، ص٩٠)

إجرائياً: المراهقة هي فترة يمر بها الفرد الرياضي تتميز بالعديد من التغيرات الجسمية و العقلية و النفسية.

٦- الدراسات السابقة:

٦-١- دراسة أفزوح سليم (٢٠١٠-٢٠١١) بعنوان : دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي.

تهدف هذه الدراسة إلى تسيير الحالة النفسية للاعب كرة اليد قبل إشراكه الفعلي في المنافسة الرياضية، وكذا تحديد العوامل التي تؤدي بلاعب كرة اليد إلى التوتر السلبي وكيفية تحويل التوتر السلبي لدى لاعب كرة اليد إلى توتر إيجابي واستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وشملت عينة البحث لاعبي كرة اليد والتي بلغ عددهم ٦٠ لاعب موزعين على ٥ فرق (المجمع النفطي، مولودية سعيدة، وداد بوفاريك، ن سكيكدة، ن الأبيار) وأسفرت النتائج على أن بعض اللاعبين لا يستطيعون تسيير توترهم النفسي أثناء المنافسات الصعبة خاصة مما يؤدي إلى خلق لديهم توتر سلبي، وكذا أن التوتر يكون مرتفعاً خاصة في المستويات العالية التي تتميز بالمباريات الصعبة والقوية، كما توجد عدة عوامل داخلية وخارجية تساهم في الرفع من حدة مستوى التوتر النفسي كما تساهم في خفضه.. الخ

٦-٢- دراسة ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان (٢٠١٠) بعنوان: التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية، والتعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية من منتخبات كليات جامعة الموصل والفرق المتقدمة والمؤخرة، وتم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي وتكونت عينة الدراسة من ٢٦٠ لاعب بصفة نهائية موزعين على ٢٠ كلية من كليات جامعة الموصل بواقع ١٣ لاعب من كل كلية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز للاعبين لبعض الألعاب الفردية وبعض الألعاب الفرعية كما أسفرت النتائج على درجة مقبولة إلى حد ما من التوتر النفسي تعدد حافزا ودافعا للاعبين لتحقيق أفضل مستوى للانجاز، كما يتمتع لاعبو الألعاب الفرعية بدرجة مقبولة من التوتر النفسي بدوره حافزا لتحقيق أفضل انجاز على عكس لاعبو الألعاب الفردية والذين لديهم درجة عالية من التوتر النفسي السلبي.

٦-٣- التعليق على الدراسات السابقة والمشاركة :

شملت معظم الدراسات التوتر النفسي وبعض العوامل المحددة لمستواه، حيث كانت تهدف معظمها إلى تسيير الحالة النفسية وتحديد بعض العوامل التي تؤدي باللاعب إلى التوتر السلبي، مع كيفية تحويل التوتر السلبي لدى هذا اللاعب إضافة إلى التعرف على العلاقة بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز لدى اللاعبين، واعتمدت أغلب الدراسات على المنهج الوصفي وتنوع المجال البشري بين الرياضيين واللاعبين سواء بين الألعاب الفردية والجماعية وأسفرت جميع النتائج على وجود توتر سلبي لا يستطيع اللاعب السيطرة عليه، مع وجود علاقة بين التوتر النفسي ومستوى الانجاز.

٧-١- الإجراءات الميدانية للدراسة:

٧-١-١- الدراسة الاستطلاعية:

إن الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هذا هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، وتعد تجربة مصغرة حتى تتمكن من اختبار التجربة الرئيسية، حيث اشتملت دراستنا على الخطوات التالية:

- تحديد الاختبارات المناسبة للتنبؤ بتحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متكافئتين.

أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أقل من ١٧ سنة.

بن حميدوش فايزة غلاب حكيم خلفه عماد الدين

- التعرف على أهم الصعوبات و المشاكل التي تواجه الباحث
- الحصول على موافقة من إدارة الفريق للقيام بالتطبيق و الاختبار.
- تحديد الظروف و الوسائل و الوقت المستغرق لهذه الدراسة.

- المجال المكاني :

القاعة متعددة الرياضات بالمسيلة.

- المجال الزمني:

الجانب التطبيقي انطلق من ٢٠١٩/١٢/٠٢ إلى غاية ٢٠٢٠/٠١/٢٧.

٧-٢- المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي بتصميم مجموعتان متكافئتان.

٧-٣- مجتمع وعينة الدراسة :

اعتمدنا في بحثنا هذا و ارتأينا على أن يكون المجتمع البحث الأصلي هذا هم فرق الكرة الطائرة صنف أقل من ١٧ سنة المنتمون إلى الرابطة الجهوية سطيف.

٧-٣-١- العينة: تمثل العينة الجزء من الكل التي تجمع منه البيانات الميدانية المراد جمعها، و التي تمثلت في فريق النجم الرياضي المسيلي و أخذنا ١٢ اللاعب أقل من (١٧) سنة.

٧-٤- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

- اختبار مهارة الاستقبال.

- الغرض منه: هو قياس مهارة الاستقبال من الأسفل عند اللاعب.

- الأدوات المستعملة:

ملعب الكرة الطائرة بمقاسه القانونية، عشرون كرة بالمقاسات القانونية، تحديد منطقة الإرسال، وفي النصف الثاني من الملعب يحدد مكان إسقاط الكرة من طرف اللاعب المستقبل المربع الأول (المنطقة ٠١)، والثانية (المنطقة ٠٢)، والثالث (المنطقة ٠٣)، كما تحدد منطقة الاستقبال بالمنطقة (أ) والمنطقة (ب).

			منطقة أ
		منطقة ٠١	
		منطقة ٠٢	

أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أقل من ١٧ سنة.

بن حميدوش فايذة غلاب حكيم خلفة عماد الدين

منطقة الإرسال				منطقة ب
			منطقة ٠٣	

الشكل البياني رقم (٠١): يمثل تقسيم المناطق في اختبار الاستقبال

- مواصفات الأداء:

يقف اللاعب في المنطقة أ، ويقوم المدرب بأداء أو لاعب معين لإرسال الكرة إلى اللاعب داخل المنطقة أ (٥ كرات) والمنطقة ب (٥ كرات)، يعمل اللاعب على استقبال الكرة وإسقاطها في المنطقة ٠١.

- شروط الأداء:

- لكل فرد عشر محاولات على الاختبار تكون متتالية من كل منطقة أ و ب.
 - يحصل المختبر على ٠٣ نقاط في حالة إسقاط الكرة داخل المربع ٠١ ونقطتين ٠٢ في حالة إسقاط الكرة المربع المجاور.
 - يحصل المختبر على نقطة ٠١ في حالة سقوط الكرة خارج المناطق الثلاث وداخل الملعب.
 - يحصل المختبر على ٠ في حالة سقوط الكرة خارج الملعب

- تجانس عينة البحث :

الجدول رقم (٠١) يمثل الخصائص المرفولوجية للمجموعتين و العمر التدريبي:

الرقم	المتغير	العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "f" لفين للتجانس	القيمة الاحتمالية "sig"	مستوى الدلالة
٠١	العمر	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	١٦.٣٣	٠.٦٢٥	٠.٤٤٨	٠.٠٥
		المجموعة التجريبية		١٦.٥٠			
٠٢	الطول	المجموعة الضابطة		1.70	٠.٤٦٥	٠.٥١١	

أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أقل من ١٧ سنة.

بن حميدوش فايزة غلاب حكيم خلفة عماد الدين

			١.٧٠	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	المجموعة التجريبية		
٠٣	الوزن	٠.٢٢٧	٧٠.٠٠	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	المجموعة الضابطة	٠.٦٤٤	
			٧٠.٣٣	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	المجموعة التجريبية		
04	العمر التدريبي	٠.٦٢٥	٣.٥٠	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	المجموعة الضابطة	٠.٤٤٨	
			٣.٦٦	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	المجموعة التجريبية		

من خلال نتائج الجدول رقم (٠١): الذي يمثل مدى تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة في الخصائص المرفولوجية حيث تبين:

- من خلال الخانة رقم ٠١ في الجدول والتي تمثل مدى تجانس المجموعتين من حيث العمر: بلغت قيمة $f(٠.٦٢٥)$ عند القيمة المعنوية sig (٠.٤٤٨) بمستوى الدلالة (٠.٠٥) و القيمة (٠.٤٤٨ < ٠.٠٥) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.

- من خلال الخانة رقم ٠٢ في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول: بلغت قيمة $f(٠.٤٦٥)$ عند القيمة المعنوية sig (٠.٥١١) بمستوى الدلالة (٠.٠٥) و القيمة (٠.٥١١ < ٠.٠٥) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.

- من خلال الخانة رقم ٠٣ في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن: بلغت قيمة $f(٠.٢٢٧)$ عند القيمة المعنوية sig (٠.٦٤٤) بمستوى الدلالة (٠.٠٥) و القيمة (٠.٦٤٤ < ٠.٠٥) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.

- من خلال الخانة رقم ٠٤ في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر التدريبي: بلغت قيمة $f(٠.٦٢٥)$ عند القيمة المعنوية sig (٠.٤٤٨) بمستوى الدلالة (٠.٠٥) و القيمة (٠.٤٤٨ < ٠.٠٥) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.

- تجانس العينة في الاختبار :

الجدول (٠٢): يوضح نتائج اختبار مهارة الاستقبال

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "f" لفين للتجانس	القيمة الاحتمالية "sig"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	في حالة وجود تجانس	١.٦٦	١.٦٠٧	٠.٢٣٤	١٠	٠.٠٥
المجموعة التجريبية	في حالة عدم وجود تجانس	١.٨٣				

أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أقل من ١٧ سنة.

بن حميدوش فايذة غلاب حكيم خلفه عماد الدين

من خلال نتائج الجدول رقم (٠٢) : بلغت قيمة f (١.٦٠٧) عند القيمة المعنوية sig (٠.٢٣٤) بمستوى الدلالة (٠.٠٥)، و القيمة (٠.٢٣٤ < ٠.٠٥) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة إذا يوجد تجانس في اختبار مهارة الاستقبال.

٧-٥- الخصاص السيكومترية :

٧-٥-١- ثبات و صدق الاختبار:

٧-٥-١-١- الثبات

الجدول رقم ٠٣ : يمثل ثبات الاختبار

الاختبار	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (١ - ن)	مستوى الدلالة
اختبار مهارة الاستقبال	٠٣	٠.٩٦١	0.950	٠٢	٠.٠٥

٧-٥-١-٢- الصدق

الصدق يساوي جذر الثبات

الجدول رقم ٠٤ : يمثل الصدق الذاتي للاختبار

الاختبار	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (١ - ن)	مستوى الدلالة
اختبار مهارة الاستقبال	٠٣	٠.٩٨٠	0.950	٠٢	٠.٠٥

أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أقل من ١٧ سنة.

بن حميدوش فايزة غلاب حكيم خلفه عماد الدين

من خلال الجدول رقم ٠٤ : نجد أن قيمة معامل الصدق للاختبار و التي كانت (٠.٩٠٨) أكبر من القيمة الجدولية المقدره ب(٠.٨١١) عند مستوى الدلالة(٠.٠٥) و درجة الحرية (٠٤) .

- إجراءات التطبيق الميداني :

- تم القيام ببناء وحدات تدريبية و تم تطبيقها على العينة التجريبية لمدة ٦٠ يوم بمعدل ٠٣ حصص في الأسبوع وهذه الوحدات التدريبية تركز كثيرا على الاسترخاء العضلي أما العينة الضابطة تمارس وحدات تدريبية عادية.

- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج ٢٢.

٨- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

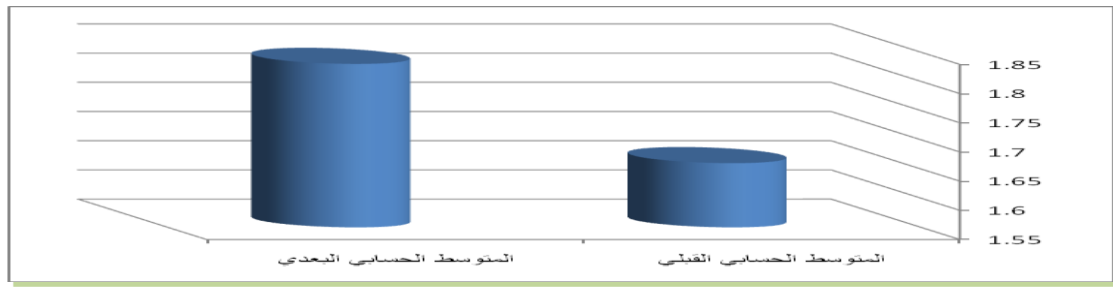
الجدول (٠٥): يوضح الاختبار القبلي و البعدي في مهارة الاستقبال للمجموعة الضابطة .

الاختبار	عدد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري				
مهارة الاستقبال	٠٦	١.٦٦	٠.٥١	١.٨٣	٠.٤٠	-٠.٥٤٢	٠.٦١١	٠٥	٠.٠٥

- يمثل الجدول رقم ٠٥ : مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة الاستقبال.
- حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لمهارة الاستقبال لها متوسط حسابي قدره (١.٦٦) و انحراف معيار قدره (٠.٥١)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (١.٨٣) و انحراف معيار ي قدره (٠.٤٠)، أما قيمة t بلغت (-٠.٥٤٢) عند القيمة المعنوية sig (٠.٦١١) بمستوى الدلالة(٠.٠٥)، و القيمة(٠.٦١١) < ٠.٠٥) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في مهارة الاستقبال

أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أقل من ١٧ سنة.

بن حميدوش فايزة غلاب حكيم خلفه عماد الدين



يمثل الشكل البياني (٠٢): المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي.

الجدول ٠٦: يوضح الاختبار القبلي و البعدي في مهارة الاستقبال للمجموعة التجريبية:

الاختبار	عدد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري				
مهارة الاستقبال	٠٦	١.٨٣	٠.٤٠	٢.٦٦	٠.٥١	-٢.٧١٢	٠.٠٤٢	٠٥	٠.٠٥

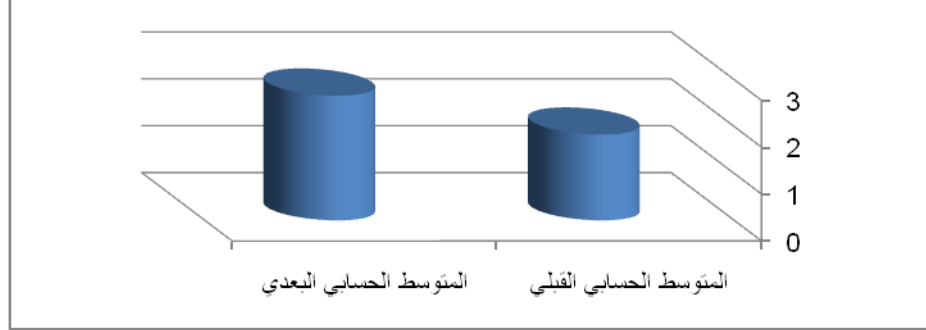
يمثل الجدول رقم ٠٦: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الاستقبال.

- حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لمهارة الاستقبال لها متوسط حسابي قدره (١.٨٣) و انحراف معيار قدره (٠.٤٠)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (٢.٦٦) و انحراف معياري قدره (٠.٥١)، أما قيمة t بلغت (- ٢.٧١٢) عند القيمة المعنوية sig (٠.٠٤٢) بمستوى الدلالة (٠.٠٥) ، و

أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أقل من ١٧ سنة.

بن حميدوش فايزة غلاب حكيم خلفه عماد الدين

القيمة ($0.042 > 0.005$) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الاستقبال.



يمثل الشكل البياني (٠٣): المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي

الجدول ٠٧: يوضح الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال للمجموعة التجريبية و الضابطة.

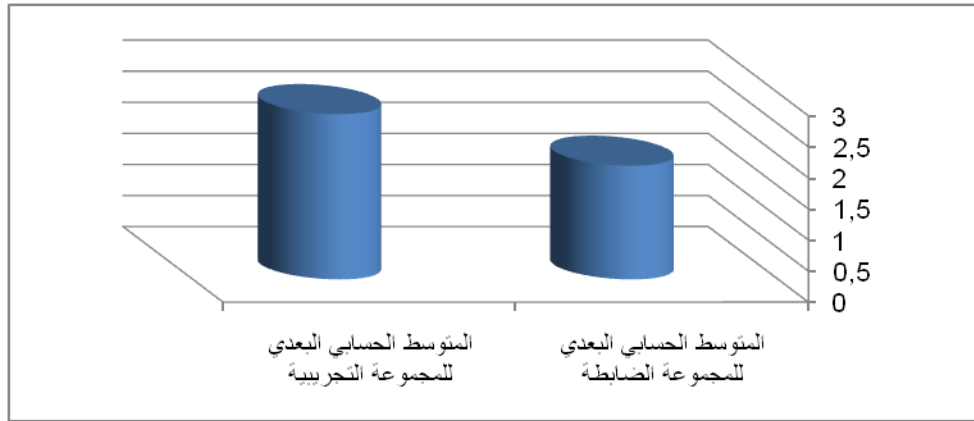
العينة	النتائج	متوسط حسابي	انحراف معياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية $g t$	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	في حالة وجود تباين	١.٨٣	٠.٤٠	-٣.١٠١	٠.٠١	١٠	٠.٠٥
المجموعة التجريبية	في حالة عدم وجود تباين	٢.٦٦	٠.٥١				

يمثل الجدول رقم ٠٧: مقارنة نتائج المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي تبين:

أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أقل من ١٧ سنة.

بن حميدوش فايزة غلاب حكيم خلفه عماد الدين

- أن المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال متوسط حسابي قدره (١.٨٣) و انحراف معياري قدره (٠.٤٠) .
- أن المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال متوسط حسابي قدره (٢.٦٦) و انحراف معياري قدره (٠.٥١).
أما قيمة t بلغت (-٣.١٠١) عند القيمة المعنوية sig (٠.٠١) بمستوى الدلالة ٠.٠٥، و القيمة (٠.٠١ > ٠.٠٥) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي و كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في اختبار مهارة الاستقبال.



يمثل الشكل البياني (٤٠): المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي بين مجموعتي الدراسة.

٩- مناقشة النتائج و الفرضيات:

٩-١- الفرضية الجزئية الأولى :

و التي افترض الباحث على إنها " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مهارة الاستقبال " .

فمن خلال النتائج التي تم التوصل إليها في اختبار مهارة الاستقبال، في الجداول رقم (٥٠) و في ضوء إجراء هذا الاختبار على المجموعة الضابطة ، ومن خلال ما تم عرضه و تحليله في الجدول ، حيث بينت و أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي و هذا راجع إلى طبيعة التدريب الذي كانت تمارسه المجموعة الضابطة خلال العملية التدريبية للمدرب عند تطبيق الوحدات التدريبية ، قد يرجع إلى عدم الاهتمام على عملية الإعداد النفسي لدى اللاعبين إلى جانب الجوانب الإحصائية الأخرى التي ترتبط بالمهارات النفسية ارتباطاً وثيقاً من ثقة بالنفس و تعبئة الطاقة النفسية و كيفية تخفيف التوتر للاعب عند استقبال الكرة و ما ينجر عنه من تحقيق نتائج إيجابية. وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

٩-٢- الفرضية الجزئية الثانية:

و التي افترض الباحث على أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الاستقبال و لصالح القياس البعدي في مهارة الاستقبال ".
في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجداول (٠٦) والتي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج الاختبار المهاري القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية وهذا الفرق لصالح الاختبار البعدي الذي أحدث فروق معنوية دالة إحصائياً عند تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط عند استقبال الكرة، فقد أظهرت النتائج بعد تطبيق كيفية تخفيف التوتر النفسي لتحسين مهارة الاستقبال، حيث وجد تحسن ملحوظ في قدرة اللاعبين على استقبال الكرة من خلال تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط في الاختبار البعدي لهذه المجموعة و ذلك من خلال استخدام تدريبات تخفيف التوتر النفسي، و بالتالي فان هذا التحسن الواضح للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي يرجع إلى تدريب هذه المجموعة على أسلوب تخفيف التوتر النفسي الذي يعد مهم جدا خاصة عند القيام بمهارة الاستقبال، لذا يتضح لنا أن لتدريبات تخفيف التوتر النفسي اثر ايجابي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة وهذا ما يتفق مع دراسة ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان (٢٠١٠) التوتر النفسي و علاقته بمستوى الانجاز الرياضي لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقية، إلى وجود علاقة ارتباط معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي و مستوى الانجاز للاعبي بعض الألعاب الفردية و بعض الألعاب الفرقية، كما أسفرت النتائج على درجة مقبولة إلى حد ما من التوتر النفسي تعد حافظا ودافعا للاعبين لتحقيق أفضل مستوى للانجاز، كما يتمتع لاعبو الألعاب الفرقية بدرجة مقبولة من التوتر النفسي بدوره حافظا لتحقيق أفضل انجاز على عكس لاعبو الألعاب الفردية و الذين لديهم درجة عالية من التوتر النفسي السلبي.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

٩-٣- الفرضية الجزئية الثالثة:

و التي افترض فيها الباحث أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في مهارة الاستقبال".
ففي ضوء النتائج المحصل عليها في اختبار مهارة الاستقبال الموضحة في الجدول (٠٧)، حيث تبين وتوضح النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائياً نتيجة تحسين مهارة الاستقبال من خلال تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط في الاختبار البعدي لها، حيث أن هذه الفروق لها دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت لتدريبات تخفيف التوتر النفسي، لذا يرى الباحث أن تحسن مهارة الاستقبال لدى اللاعبين في نشاط الكرة الطائرة راجع إلى استخدام تدريبات تخفيف التوتر النفسي، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة أفزوح سليم (٢٠١٠-٢٠١١) حول دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي، على أن بعض اللاعبين لا يستطيعون تسيير توترهم النفسي أثناء المنافسات الصعبة خاصة مما يؤدي إلى خلق لديهم توتر سلبي، و كذا أن التوتر يكون مرتفعا خاصة في المستويات العالية التي تتميز بالمباريات الصعبة و القوية، كما توجد عدة عوامل داخلية و خارجية تساهم في الرفع من حدة مستوى التوتر

أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أقل من ١٧ سنة.

بن حميدوش فايزة غلاب حكيم خلفه عماد الدين

النفسي كما تساهم في خفضه.. الخ ، الأمر الذي يلزمنا على ضرورة استخدام طرق و أساليب في التحضير النفسي من خلال التدريب على تخفيف التوتر النفسي لدى اللاعب.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت و هذا ما أكدته نتائج الدراسة.

١٠ - استنتاجات عامة:

- أن تدريبات تخفيف التوتر النفسي لها أثر ايجابي و فعال على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي و كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي تدربت على تخفيف التوتر النفسي.
- الاستمرار في استخدام تدريبات تخفيف التوتر النفسي يحسن من قدرة اللاعب المهارية من خلال الاستقبال الجيد للكرة دون أي تردد.

١١ - التوصيات:

- زيادة الاهتمام بتدريب تخفيف التوتر النفسي لتحسين مهارة الاستقبال لدى اللاعبين و لكل الفئات العمرية.
- استخدام برامج تدريبية لتطوير المهارات النفسية وفقا لمبادئ علمية.
- استخدام تدريبات تخفيف التوتر النفسي خلال تطبيق الحصة التدريبية خاصة مع الفئة العمرية اقل من ١٧ سنة.
- الاهتمام بتحسين مهارة الاستقبال و زيادة الاهتمام بها من اجل تحقيق أفضل النتائج.
- ضرورة تزويد المدربين بمهمة التحضير النفسي للاعبين لإعدادهم إعدادا متكامل مع الجوانب الأخرى.

١٢ - قائمة المراجع:

- المؤلفات:

- أسامة كامل راتب، (٢٠٠٠)، تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أمر الله احمد البساطي، (١٩٩٨)، قواعد و أسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- حسن السيد أبو عبيدة، (٢٠٠١)، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط١، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، مصر.
- سعاد هاشم، عبد السلام قصيبات، (٢٠٠٧)، علم النفس النمو - الطفولة و المراهقة، دار مصراة للكتاب ، ليبيا.
- علي فهمي البليك، و آخرون، (٢٠٠٩)، طرق و أساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية و الهوائية، ط١، منشأة المعارف الإسكندرية.
- علي مصطفى طه، (١٩٩٩)، الكرة الطائرة تاريخ - تعليم - تدريب، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوي، (١٩٩٠)، علم التدريب الرياضي، ط١، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٠
- محمد سعد زغلول ، محمد لطفي السيد، (٢٠٠١)، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة - للمعلم و المدرب ، مطابع أمون، مصر.
- محمد عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية - النظرية و التطبيق و التجريب، دار الفكر العربي، ١٩٩٥

- المجالات:

أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أقل من ١٧ سنة.

بن حميدوش فايزة غلاب حكيم خلفه عماد الدين

- ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان، (٢٠١١)، التوتر النفسي و علاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقية، مجلة الرادين للعلوم الرياضية، المجلد ١٧، العدد ٥٦، الصفحة ٨٥.

- المذكرات:

- دراسة أفزوح سليم (٢٠١٠-٢٠١١) ، دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي (في مرحلة قبل المنافسة مباشرة)، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر ٣، الجزائر.

- جودة أمال (١٩٩٨) ، مستوى التوتر النفسي و علاقته ببعض التغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

- دراسة الشبح نضال (١٩٩٤) ، سعيد عبد الله، فاعلية كل من برنامج إرشادي جمعي و برنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.

- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

،(1987- CARDINAL C, Pelletier Cet rivet D cahier de l'entraînement2)،
EVBQ, Montréal.