

تأثير بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء الرياضي

دراسة ميدانية على عينته من فرق كرة الطائرة بالجلفتة

Effect of some psychological skills on the level of athletic performance

A field study on a sample of volleyball teams in Djelfa

عمر اوي محمد جامعة الجلفتة (الجزائر) amraouim876@gmail.com	حمادي عامر جامعة الجلفتة (الجزائر) ameur.hamadi@hotmail.fr	طريف عطاء الله* جامعة الأغواط (الجزائر) atallah.media@yahoo.com
--	--	---

المخلص:	معلومات المقال
تهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء الرياضي لدى بعض فرق كرة الطائرة بولاية الجلفتة، ولهذا الغرض استخدمنا الاستبيان مقسم إلى ثلاثة محاور، تم تطبيقه على عينته من 50 لاعبا للكرة الطائرة، وكان المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة صحة الفرضية العامة التي تشير إلى وجود تأثير لبعض المهارات النفسية و المتمثلة في دافعية الانجاز والثقة بالنفس و القدرة على الاسترخاء على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة.	تاريخ الارسال: 2021/09/14 تاريخ القبول: 2021/09/29
	الكلمات المفتاحية: ✓ تأثير ✓ المهارات النفسية ✓ الأداء الرياضي
Abstract :	Article info
<i>The study aims to know the extent of the influence of some psychological skills on the level of sports performance of some volleyball teams in the state of Djelfa, and for this purpose the researchers used the questionnaire divided into three axes, was applied to a sample of 50 players for volleyball, and the approach used was the descriptive approach, The results of the study showed the validity of the general hypothesis, which indicates that there is an effect of some psychological skills, which are motivation of achievement, self-confidence and the ability to relax at the level of athletic performance of volleyball players.</i>	Received 14/09/2021 Accepted 29/09/2021
	Keywords: ✓ Effect ✓ Psychological skills ✓ sports performance

1. مقدمة:

يلعب الأداء الرياضي دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي على السيطرة على مجريات اللعب، وإن الإتقان التام للمهارات الحركية من يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته حيث أن الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري للكرة الطائرة يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه، فالمهارات الأساسية لكرة الطائرة هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات ومن الألعاب الجماعية الأكثر انتشارا لعبة كرة الطائرة التي لها تأثير أساسية لدى لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق النتائج المرجوة ايجابي في أوساط الجماهير وفي الميدان الرياضي ، فهي تتميز بقانون مبسط وتعتبر وسيلة ناجحة لتمضية وقت الفراغ سواء في الملاعب المرصوفة أو على شاطئ البحر مما يتيح الفرصة لكثير من أفراد الجنسين الكبار والصغار لممارسة هذه الرياضة، إضافة إلى ما سبق عدم وجود الاحتكاك بين لاعبي كل من الفريقين وبالتالي عدم وجود إصابات ومظاهر العنف و اللعب الخشن ولأجل هذا يزداد عدد ممارسي هذه اللعبة ومشجعوها، ومن خلال هذه العناية بالرياضة، أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند إلى المادة العلمية البحتة، وهي بذلك تعود على الرياضي بفوائد متعددة تمكنه من ربح الوقت وتفاذي الضرر البدني، ولعل من بين ما يشكل عائقا في طريق المدربين هو كيفية الحفاظ على روح الفريق وتماسكه ، وفي خلق دوافع وعوامل تساهم في تنمية بعض المهارات النفسية لدى اللاعبين وبالتالي التحسين من أداءهم الرياضي.

وتعرف المهارات النفسية أيضا على أنها سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي لفريق الكرة الطائرة، وهذا الأخير يقع على عاتق المدرب الرياضي الرياضي، ونرى أن هناك تأثير ما بين عدة أبعاد و عوامل منها دافعية الانجاز والثقة بالنفس و القدرة على الاسترخاء ومستوى الأداء الرياضي للاعب فرق الكرة الطائرة ولا يمكن الفصل بينهم، دون أن ننسى الدعامة الأساسية التي تكمن في شخصية المدرب و التي لها إسهام كبير في الرقي بمستوى الأداء ونتائج اللاعبين في المنافسات أو خلال التدريب.

2. الإشكالية:

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عديدة و مختلفة، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات، و تتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها و أهدافها ودرجة تعقيدها وتنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال والإعداد والضربات الساحقة، ومهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال و الصد و الدفاع عن الملعب. ويلعب الأداء الرياضي في رياضة الكرة الطائرة دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب.

وتعد دافعية الانجاز عامل مهم في رفع مستوى أداء الفرد و إنتاجيته في مختلف المجالات و الأنشطة (عبد اللطيف، 2000، ص17) إذ أنها تمثل البعد الانفعالي الذي هو مكمل للقدرة و تفاعلها معا أي أن الأداء = الدافعية × القدرة (قشقوس ابراهيم، 1979، ص25) ويعرف عامل الثقة بالنفس على أنه توقع بالنجاح ، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (أسامة راتب، 1997، ص117-299) .

كما تعني القدرة على الاسترخاء التوقف الكامل لكل الانقباضات و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر و الاسترخاء العضلي بهذا المفهوم مهارة عقلية لا بد أن تتعلم و تكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية (عبد الستار، 1998، ص23)

و يمكن تعريفه بأنه انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية

والانفعالية، ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو إغفال

الحواس (شمعون، العربي، 1996، ص168)

وتعرف المهارات النفسية أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي. و مما سبق يتبادر في أذهاننا أهم العوامل تأثيرا على مستوى الأداء الرياضي لفريق الكرة الطائرة لدى صنف الأكاير بولاية الجلفة يكمن في عدة عوامل منها الدافعية و الثقة بالنفس و القدرة على الاسترخاء. ولهذا أردنا أن نبحث في التأثير الذي تحدثه بعض المهارات كدافعية الانجاز و الثقة بالنفس و القدرة على الاسترخاء على مستوى الأداء الرياضي لفريق الكرة الطائرة بولاية الجلفة و بناء على ما تم التطرق إليه نسعى من خلال دراستنا هذه إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

هل يوجد تأثير لبعض المهارات النفسية (دافعية الانجاز - الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء) على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة؟.

التساؤلات الفرعية:

- هل يوجد تأثير لعامل دافعية الانجاز على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة؟.
- هل يوجد تأثير لعامل الثقة بالنفس على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة؟.
- هل يوجد تأثير لعامل القدرة على الاسترخاء على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة؟.

3. الفرضيات:

1.3 الفرضية العامة:

- يوجد تأثير لبعض المهارات النفسية (دافعية الانجاز - الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء) على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة؟

2.3 الفرضيات الجزئية:

- يوجد تأثير لعامل دافعية الانجاز على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة.
- يوجد تأثير لعامل الثقة بالنفس على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة.
- يوجد تأثير لعامل القدرة على الاسترخاء على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة؟.

4. أهداف الدراسة:

وضعنا مجموعة من الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها كالتالي:

- معرفة مدى تأثير عامل دافعية الانجاز على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة.
- معرفة التأثير الذي يحدثه عامل الثقة بالنفس على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة.
- معرفة تأثير عامل القدرة على الاسترخاء على الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة
- معرفة مدى أهمية المهارات النفسية في تنمية الأداء الرياضي و بالتالي تحسين مردود الفريق.

5. تحديد المفاهيم:

- المهارات النفسية:

هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب و المدرب بغرض تحسين الأداء و إتقانه فضلا عن جعل الممارسة

الرياضية مصدرا للاستمتاع (أسامة راتب، 2000، ص81) وهي تلك المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي

- دافعية الانجاز:

تعرف الدافعية على أنها القوة الذاتية التي تحرك سلوك الفرد وتوجهه لتحقيق غاية معينة يشعر بالحاجة إليها أو بأهميتها العادية أو المعنوية (النفسية) بالنسبة له وبذلك يمكن تحديد العوامل التي تدفع الفرد إلى التقدم في تحصيله، ومنها الشعور بالحاجة أو الأهمية (قطامي، قطامي، 2000، ص14)

و يعرف الدافع على أنه القوة التي تدفع الفرد لأن يقوم بسلوك من أجل إشباع وتحقيق حاجة أو هدف، ويعتبر الدافع شكلاً من أشكال الاستثارة الملحة التي تخلق نوعاً من النشاط أو الفعالية (Petri, govern, 2004, p11)

كما يمكن تعريفه بأنه مجموعة من المحركات الداخلية للسلوك الإنساني باتجاه تحقيق رغباته و حاجاته (سيدي صالح، 2012، ص286) وتعرف دافعية الانجاز بأنها عملية الإدراك الذاتي لصعوبة العمل في موقف الانجاز حيث يعرف سلوك الانجاز بأنه سلوك موجه نحو تنمية وإظهار قدرة الشخص العالية وتجنب إظهار قدرة منخفضة، فالأشخاص الذين يرغبون في النجاح في مواقف الانجاز يقصد أن قدراتهم عالية، ويميلون إلى تجنب الفشل حتى لا يعرفون بقدرات منخفضة (حسين أبو ريش، 2006، ص194) وهي أيضاً رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات، وممارسة القوى والكفاح والمجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك (عبد اللطيف حمزة، 1996، ص88-89)

والمقصود بدافعية الانجاز في دراستنا: هي استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق و الامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق و الامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط و الفاعلية و المتابعة كتعبير عن الرغبة في الكفاح و النضال من أجل التفوق و الامتياز في مواقف المنافسة الرياضية.

- الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء في المنافسة الرياضية (أسامة راتب، 2006، ص299) ونقص الثقة بالنفس في دراستنا: هي قدرة لاعبي الكرة الطائرة على توقع النجاح وتوقع تحسن الأداء والاحتفاظ بالثقة بالنفس.

- الاسترخاء:

هو قدرة اللاعب على تخفيف التوتر و السيطرة على انفعالاته ويقصد به عدم أداء أي شيء مطلقاً

باستخدام استرخاء العضلات و هذا يعني "فك أسر" أو "إطلاق سراح" أي انقباض أو توتر في العضلات و عدم وجود نشاط عضلي تماماً أو الوصول إلى درجة الصفر تقريباً في النشاط العضلي (حسن علاوي، 1998، ص216)

- المدرب:

يعد المدرب الرياضي من الشخصيات التربوية التي تتولى دور القيادة في عملية التربية والتعليم، ويؤثر تأثيراً كبيراً مباشراً في التطوير الشامل والمتزن لشخصية الفرد الرياضي (أسامة راتب، 2006، ص288) (1997-2006)

(17) مولة ماحي مراد (2019)، أثر التماسك الاجتماعي على الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 11، العدد 21، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر، ص 168

مصر، دار الفكر العربي. (18) على مصطفى طه (2008)، الكرة الطائرة تعليم تدريب تحليل قانون،

(19) مصطفى حسن باهي، إخلاص محمد عبد الحفيظ، الإحصاء وقياس العقل البشري، مصر، مركز الكتاب للنشر، ص83.

و هو ذلك الفرد الذي يتميز بالشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب الرياضيين في مستواهم الرياضي و بذلك هو يؤثر تأثيرا مباشرا عليهم وله دور فعال في تنمية وتطوير شخصية الرياضي تطويرا شاملا ومتزنا، لذلك وجب على المدرب الرياضي أن يكون مثلا أعلى في كل تصرفاته لكونه يمثل العامل الأساسي في عملية التدريب الرياضي (الفتاح، السيد، 2002، ص25)

والمقصود بالمدرّب الرياضي في دراستنا: هو الشخص أو القائد الفني الذي يجيد تنمية المهارات النفسية للاعبين ، وترقية مستوى الأداء الرياضي لفريق كرة الطائرة، ويحمل على عاتقه مسؤولية كبيرة في الأداء والنتيجة للفريق.

– الأداء الرياضي:

يعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه "إيصال الشيء إلى المرسل إليه و هو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا"

و يعرفه آدرمان على أنه تفاعل كل من الأبعاد النفسية و اللياقة البدنية و المهارات الحركية و البدنية بالإضافة إلى عامل البيئة الرياضي (ماحي مراد، 2008 ص168)

والمقصود بالأداء الرياضي في دراستنا: هو نشاط أو سلوك لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر يوصل إلى نتيجة، كما هو موجود في المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم خلال التدريب أو المنافسة ، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا.

–الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 متر و عرضه 9 متر تعتمد تقسّمه الشبكة إلى جزأين متساويين و ارتفاع الشبكة هو 2.43 للذكور و 2.33 للإناث و الهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به، و تتحرك الكرة فوق الشبكة بدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة و ذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب الصد إن وجدت و لا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين و يستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح (مصطفى طه، 2008)

6. الدراسات السابقة:

دراسة من إعداد زياني إسماعيل و آخرون: بعنوان "الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية " مذكرة لنيل شهادة لسانس في التربية البدنية والرياضية "دالي إبراهيم، الجزائر، 1993 حيث تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه، وبيان العلاقة المتبادلة بين الأستاذ وتلاميذه، وقد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات وعلى عينة تكونت من 200 تلميذ وتلميذة و20 أستاذ من مختلف ثانويات العاصمة، ومن أهم النتائج المتوصل إليها إن كفاءة ودور أستاذ التربية البدنية والرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.

دراسة سعيد نزار (2006) جامعة الكوفة العراق: كانت حول "المهارات النفسية للاعب كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي " وقد استنتج الباحث:

- عدم وجود علاقة دالة معنويًا بين بعد (التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية
- عدم وجود علاقة دالة معنويًا بين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية ، فلم تحقق ارتباطاً معنويًا، ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على التصور – الثقة بالنفس).

- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية ، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً، ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على الاسترخاء- دافعية الانجاز الرياضي).

- **دراسة بوزيان عثمان وآخرون (2008/2007م):** مذكرة ضمن متطلبات شهادة الليسانس جامعة المسيلة كانت حول " دور التخطيط في التدريب للرفع مستوى الأداء الرياضي لممارسي كرة اليد" وكان المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي و تم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي و شملت المدربين .

أما الأدوات المستعملة في الدراسة فكان الاستبيان و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات .
النتائج المتوصل إليها :

معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة اليد يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة. إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة اليد و الرفع من أداء الممارسين . أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد. جل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف . إن حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين.

- التعليق على الدراسات السابقة :

استعرضنا جملة من الدراسات السابقة ذات الصلة بالدراسة الحالية، التي أوضحت أن موضوع " تأثير بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء الرياضي لفريق الكرة الطائرة بولاية الجلفة" فقد استفدنا منها في عدة نقاط من أهمها :
- كان للدراسات السابقة فائدة كبيرة في مساعدتنا في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة الأمر الذي ساهم في صياغة وضبط مشكلات وفرضيات الدراسة بشكل دقيق.
- تم الاطلاع على الأدوات الإحصائية المستعملة في الدراسات السابقة ومحاولة الاستعانة ببعضها طبعاً التي تتماشى مع فرضيات الدراسة.
- الاستفادة منها من حيث الجانب المنهجي للدراسة في تصميم وتحديد المنهج وأدوات الدراسة.
- الاستفادة من المقاييس المستعملة في الدراسات من خلال الاستعانة بها في تصميم الاستبيان الذي سيطبق في دراستنا من حيث تصميم وتعديل وتصحيح العبارات المناسبة مع أهداف الدراسة.
- كما استفدنا من النتائج المتوصل إليها وكذا الاقتراحات بالدراسة الحالية محاولين بذلك الخروج بنتائج تتماشى مع أهداف الدراسة وأيضاً نخدم البحث العلمي وتعطي مجالاً وفرصاً لبحوث مستقبلية في نفس الموضوع.

الجانب التطبيقي

7. الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية إذ هي عملية تقوم بها قصد تجربة وسائل دراستنا لمعرفة صلاحياتها وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية، وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية كما تساعدنا على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

لذا قمنا بزيارة بعض نوادي الكرة الطائرة لدى صنف الأكابر، وتجاوزنا مع المدربين واللاعبين لأخذ فكرة مجملة حول الموضوع وأهميته، ولمسنا وجود بعض المشاكل لدى اللاعبين و أخذنا فكرة عامة حول الموضوع وتم اختيار حجم العينة من اللاعبين الذين تم اختيارهم عشوائياً بعد التأكد من صحة وصدق أداة جمع المعلومات.

8. منهج الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على التأثير الذي تحدثه المهارات النفسية على مستوى الأداء الرياضي لفريق الكرة الطائرة لدى صنف الأكابر بولاية الجلفة، ونظراً لطبيعة الموضوع، ومن أجل

تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ، فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الذي نراه مناسباً لهذا النوع من الدراسات.

ويهتم المنهج الوصفي بجمع أوصاف دقيقة علمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يهدف أيضاً إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة ، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات ، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق، وتحليلها تحليلًا دقيقًا وكافيًا للوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة (الباهي، 2000، ص83)

9. مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع نوادي الكرة الطائرة التي تنشط خلال الموسم 2018/2017م بولاية الجلفة صنف أكابر وكان عدد اللاعبين 64 لاعب.

يتكون مجتمع الدراسة من جميع نوادي الكرة الطائرة التي تنشط خلال الموسم 2018/2017م بولاية الجلفة صنف أكابر وكان عدد اللاعبين 64 لاعب.

الجدول 1: يبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة

الفرق	عدد اللاعبين
اتحاد أولاد نايل	13
شباب عين الإبل	12
شباب حاسي ببح	13
شباب مسعد	13
رجاء البيرين	13
المجموع	64

المصدر: من إعداد الباحثين

10. عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من 50 لاعبا ينتمون إلى 05 نوادي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية.

11. الطرق المنهجية المتبعة :

تم الاعتماد على الاستبيان يحتوي على (18)عبارة وتنقسم بدورها إلى ثلاثة محاور حسب فرضيات الدراسة: من السؤال رقم 01 غالى السؤال رقم 06 خاص بالفرضية الأولى.

من السؤال رقم 07 إلى السؤال رقم 12 خاص بالفرضية الثانية.

من السؤال رقم 13 إلى السؤال رقم 18 خاص بالفرضية الثالثة.

12. الخصائص السيكمترية للأداة:

أ- الصدق الظاهري للاستبيان:

قمنا بعرضه على لجنة المحكمين متكونة من 05 و العاملين في الجامعات الجزائرية للحكم على فقرات الاستبيان من حيث دقة الصياغة، وسلامة اللغة، ووضوح المعاني، وقد جاءت الآراء موافقة على الاستبيان كما هو باعتراره معدا ومصمما لغرض قياس فرضيات الدراسة.

ومن خلال نتائج أفراد العينة المتكونة من 50 لاعبا كما ذكرنا سابقا تم حساب ألفا كرونباخ، ثم قمنا بحساب معامل الصدق الذاتي والذي يعرف بأنه الجذر التربيعي لمعامل الثبات وبعد حساب

معامل ألفا كرونباخ للاستبيان الذي وجدناه يساوي (0.82) تم جذره فوجدناه قيمة معامل الصدق الذاتي يساوي (0.90) وهي قيمة مرتفعة تدل على صدق مفردات الاستبيان المطبق على عينة الدراسة

ب- صدق و ثبات وصدق الاستبيان: في دراستنا هذه تم حساب معامل ثبات استبيان كما يلي :
معامل ألفا كرونباخ : يحسب من المعادلة الرياضية التالية: $1 + r / 2$ (ر . هو معامل الارتباط).
ومن عبارات الاستبيان تقيس ما وضعت من اجله.

13. أساليب المعالجة الإحصائية:

- النسبة المئوية = $100 /$ مجموع التكرارات \times العدد الفعال (عدد التكرارات)
 - حساب معامل الثبات الكلي (ألفا كرونباخ) $1 + r / 2$ (ر . هو معامل الارتباط).
 - حساب χ^2 (كاف تربيع): حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات اللاعبين على ذلك.
- كاف = مجموع (ت م - ت ن) / ت ن
درجة الخطأ المعياري: 0.05 - درجة الحرية: ن = ه - 1 ، حيث ه تمثل - ت ن: التكرارات النظرية ت م: التكرارات المشاهدة
عدد الفئات أو الأعمدة.

14. تحليل نتائج الفرضية الأولى:

جدول 2: يبين نتائج أجوبة السؤال 01 (دافعية الانجاز)

الأسئلة	البدائل	التكرار	النسبة	كاف المحسوبة	كاف المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
01	دائما	35	70%	30.52	5.99	0.05	02	دال
	أحيانا	09	18%					
	أبدا	06	12%					

المصدر من إعداد الباحثين

تحليل الجدول رقم 2:

من خلال نتائج الجدول رقم 2، نلاحظ أن الأغلبية من اللاعبين يقرون على أن هناك لعب جماعي لفريقيهم و أن لديهم لغة حوار و نقاش و تفاهم متبادل مما يعكس في طريقة التعامل و الأداء وهذا ما نلاحظه من نسبة الإجابة و المقدر ب. 70% كانت دائما و هذا ما تأكد من قيمة كاف المحسوبة و التي جاءت أكبر من المجدولة.

جدول 3: يبين نتائج السؤال 02 (دافعية الانجاز)

الأسئلة	البدائل	التكرار	النسبة	كاف المحسوبة	كاف المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
02	دائما	27	54%	11.07	5.99	0.05	02	دال
	أحيانا	08	16%					
	أبدا	15	30%					

تحليل الجدول رقم 3:

من خلال نتائج الجدول رقم 3، نلاحظ أن الأغلبية 54% من اللاعبين يقرون على أن يبذلون قصارى جهدهم طوال فترة التدريب من أجل الوصول إلى المهارات المطلوبة و إتقانها و بالتالي الرفع من أداء اللاعبين و الفريق وهذا ما أكدته قيمة كا2 المحسوبة و التي جاءت أكبر من الجدولة مما يعني أن هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى.

– مناقشة نتائج الفرضية الأولى: التي تنص على أنه يوجد تأثير عامل دافعية الانجاز على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة.

من خلال جداول المحور الأول تبين أن الأغلبية من اللاعبين يقرون أن يكون لديهم استعداد نفسي لبذل الجهد الأقصى لتحسين الأداء خلال المباريات أو أثناء التدريبات كما يؤكدون على أن لديهم استشارة حماسية أثناء المواقف التدريبية و تطبيق المهارات الحركية بأحسن صورة و ذلك لتنمية الأداء الرياضي و تطويره و يقرون على أن لديهم احتفاظ بدرجة عالية من الإصرار على تعلم الحركات الحساسة و الهامة في المواقف التدريبية.

14. تحليل نتائج الفرضية الثانية:

جدول 4: يبين نتائج أجوبة السؤال 07 (الثقة بالنفس)

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولة	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	البدائل	الأسئلة
دال	02	0.05	5.99	30.28	70%	35	دائما	07
					16%	08	أحيانا	
					14%	07	أبدا	

المصدر من إعداد الباحثين

تحليل الجدول رقم 4:

من خلال نتائج الجدول رقم 4، نلاحظ أن نسبة 70%

و هي الأغلبية من اللاعبين يقرون على أن لديهم الثقة الكاملة في الاشتراك في جميع المهارات الحركية للفعالية المطلوبة والتي تزيد من الحماس و الثقة لدى اللاعبين لتحسين الأداء و الوصول إلى الهدف المنشود.

ومن أجل إثبات ذلك نجد أن قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كا2 الجدولة و هذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى.

جدول 5: يبين نتائج أجوبة السؤال 09 (الثقة بالنفس)

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولة	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	البدائل	الأسئلة
غير دال	02	0.05	5.99	02.9	40%	20	دائما	09
					38%	19	أحيانا	
					22%	11	أبدا	

تحليل الجدول رقم 5 من خلال نتائج الجدول رقم 5، نلاحظ كا2 المحسوبة (02.9) و التي جاءت أصغر من المجدولة (5.99) مما يعني لا وجود للدلالة الإحصائية و هذا ما يؤكد أن الثقة بالنفس لدى اللاعبين لا تقل بمجرد عدم إتقان أداء الحركات أو المهارات المطلوبة بل يزيد ذلك من إصرار اللاعبين على إتقانها لتحسين الأداء الرياضي.

– مناقشة نتائج الفرضية الثانية: التي تنص على أنه يوجد تأثير لبعده الثقة بالنفس على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة.

من خلال نتائج جداول المحور الثاني أن الأغلبية من اللاعبين يقرون على أن هناك لعب جماعي لفريقهم و أن لديهم شعور بنجاح فريقهم وأهم يملكون الثقة بالنفس أثناء اشتراكهم في المنافسات ويمكن فقدان هذه الثقة عند الأداء السلبي لزملائهم في المباراة.

15. تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

جدول 6: يبين نتائج أجوبة السؤال 13 (الاسترخاء)

الأستلة	البدائل	التكرار	النسبة	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
13	دائما	34	%68	27.52	5.99	0.05	02	دال
	أحيانا	10	%20					
	أبدا	06	%12					

المصدر من إعداد الباحثين

تحليل الجدول رقم 6: من خلال نتائج الجدول رقم 6 نلاحظ أن نسبة 68 من إجابات اللاعبين تؤكد على أن معظمهم يسيطرون على أنفسهم قبل الاشتراك في المنافسة مما يعمل على استرخائهم و تجنب ضغط المنافسة و قلقهم و بالتالي الرفع من التركيز و الحضور الذهني وهذا ما أكدته قيمة كا2 المحسوبة (27.52) و التي جاءت أكبر من المجدولة (5.99) مما يعني أن هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى.

جدول 7: يبين نتائج السؤال 15 (دافعية الانجاز)

الأستلة	البدائل	التكرار	النسبة	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
15	دائما	19	%38	02.9	5.99	0.05	02	غير دال
	أحيانا	20	%40					
	أبدا	11	%22					

المصدر من إعداد الباحثين

تحليل الجدول رقم 7:

من خلال نتائج الجدول رقم 7 إجابات اللاعبين جاءت متقاربة بين دائما و أحيانا مما يدل على أن معظم اللاعبين يدركون جيدا أهمية التوازن النفسي و الانفعالي قبل و أثناء المنافسة مما ينعكس ذلك إيجابيا على الأداء لدى اللاعبين و هذا ما أثبتته نتائج السؤال رقم 15 حيث جاءت قيمة كا2 المحسوبة أقل من كا2 المجدولة مما يعني لا وجود للدلالة الإحصائية أي نقبل الإجابة عكس السؤال المطروح .

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: التي تنص على أنه يوجد تأثير لبعد القدرة على الاسترخاء على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة.

من خلال نتائج الجداول المحور الثالث، تبين أن أغلبية اللاعبين يقرون على أن هناك أثر كبير للاسترخاء و تهدئة النفس قبل المنافسات وأثناء المنافسة أي أثناء الأداء الرياضي خاصة في الأوقات الحساسة ويمكن لفقدان هذا البعد عند التوتر أكثر و في المواقف السلبية يؤثر بشكل مباشر و سلبيا على أداء اللاعبين و بالتالي فقدان السيطرة على اللعب من أجل الفوز في المباراة.

خاتمة

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها، تبين أنه من خلال نتائج الفرضية الأولى الخاصة بالمحور الأول التي تنص على أنه يوجد تأثير لدافعية الانجاز على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة ، وجاءت نتائج الفرضية الأولى مصادقة لاتجاه الفرضية مما يدل على أن هناك علاقة طردية بين دافعية الانجاز ومردود الفريق الرياضي ونتائجه ، فكلما كانت دافعية الانجاز لدى اللاعبين مرتفعة كلما كان أداء الفريق في الاتجاه الموجب والعكس صحيح ولذلك نجد أن تباين أداء اللاعبين في الموقف الواحد أو المواقف المختلفة قد يكون سببه الأساسي هو الدافعية.

و مما سبق يتبين لنا أن مهارة دافعية الانجاز لها تأثير ايجابي أو سلمي على مستوى الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة لذا وجب على المدرب أن يعي بأهمية الإعداد لهاته المهارة وعلى وجه الخصوص في المنافسات وأثناء تدريب اللاعبين فهي من العناصر الأساسية التي تؤثر في سلوك اللاعبين.

كما تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثانية الخاصة بالمحور الثاني التي تنص أنه يوجد تأثير لعامل الثقة بالنفس على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة، وجاءت نتائج الفرضية الثانية مصادقة لاتجاه الفرضية، وهذا ما يتفق إلى حد ما مع دراسة هيثم محمد كاظم (2014م) التي تمحورت حول "الثقة بالنفس وعلاقتها بمستوى التماسك الاجتماعي - الحركي لدى لاعبي كرة القدم جامعة بابل كلية التربية الرياضية العراقية"، وهدفت الدراسة من خلال دراسة العلاقة وتجاهها بين كل من الثقة بالنفس ومستوى التماسك الاجتماعي - حركي للاعبي كرة القدم الشباب و أن لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتميز بالشدة العالية والسرعة في تغيير المواقف أثناء المباريات وهذا بدوره يؤثر في قدرات اللاعبين البدنية و المهارية مما يتطلب صفات وخصائص نفسية لا بد أن يمتلكها لاعبو الفريق الواحد لمواجهة المواقف التنافسية خلال المباريات، وأن ضعف الإعداد النفسي يولد الخوف والقلق عند اللاعبين مما يعكس على أدائهم ، وبالتالي شعور بعدم الثقة بالنفس. أما بالنسبة للفرضية الثالثة الخاصة بالمحور الثالث التي تنص على أنه يوجد تأثير للقدرة على الاسترخاء على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة، وجاءت نتائج الفرضية موافقة لاتجاه الفرضية، مما يدل على أن هناك علاقة طردية بين القدرة على الاسترخاء والأداء الرياضي للاعبين سواء بالإيجاب أو السلب .

و هذا ما يبين لنا أن مهارة القدرة على الاسترخاء لها تأثير ايجابي أو سلمي على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة. ومما سبق ذكره نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تنص على أنه يوجد تأثير لبعض العوامل النفسية دافعية الانجاز والثقة بالنفس و القدرة على الاسترخاء على مستوى الأداء الرياضي لدى فريق الكرة الطائرة بولاية الجلفة، قد تحققت.

وفي الأخير نقدم بعض الاقتراحات العلمية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة للمسييرين و المدربين على حد سواء نذكر منها:

- على المدرب الرياضي تنمية المهارات النفسية لدى اللاعبين لما لها من تأثير ايجابي على مستوى الأداء الرياضي والرقمي بالنتائج الفريق ككل.
- استخدام التمارين الرياضية التي تعمل على تنمية المهارات النفسية خلال عملية التدريب.
- ضرورة تكوين مدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية والنفسية والاجتماعية.
- دراسة الأداء الرياضي لفريق الكرة الطائرة مع المهارات العقلية أو متغيرات نفسية أخرى .
- إعداد برامج تدريبية للمهارات النفسية لما لها من أهمية على اللاعبين ومردود الفريق ككل.
- ضرورة الإعداد الذهني للاعبين، فهذا الأخير له أثر ايجابي على الأداء الرياضي المتكامل.

قائمة المراجع:

- 1- أسامة كامل راتب (1997) الإعداد النفسي للناشئين و أولياء الأمور، ط1، دار الفكر العربي.
 - 2- أسامة كامل راتب(2000)، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي.
 - 3- أحمد حسن علاوي، 1998، سيكولوجية الاحتراق النفسي للاعب و المدرب، القاهرة ، مركز النشر.
 - 4- مصطفى حسن باهي، إخلاص محمد عبد الحفيظ (2000)، الإحصاء وقياس العقل البشري، مصر، مركز الكتاب للنشر.
 - 5- مولة ماحي مراد (2019)، أثر التماسك الاجتماعي على الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 11، العدد 21، جامعة حسينية بن بوعلبي بالشلف، الجزائر، 164-172.
 - 6- عبد اللطيف خليفة، دافعية الانجاز (2000)، القاهرة، دار غريب.
 - 7- حسين أبو رياش (2006)، الدافعية و الذكاء العاطفي، عمان ، الأردن، ط1، دار الفكر ناشرون و موزعون.
 - 8- عبد الستار إبراهيم، 1998 اضطراب العصر الحديث فهمه و أساليب علاجه، المجلس الوطني للثقافة و الفنون ، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة، العدد 23.
 - 9- قطامي يوسف ، قطامي نايفة (2000)، سيكولوجية التعلم الصفي، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع.
 - 10- قشقوش إبراهيم و آخرون(1979) ، دافعية الانجاز و قياسها، القاهرة، المكتبة الانجلومصرية.
 - 11- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد(2002)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، مصر ، دار الهدى للنشر والتوزيع.
 - 12- علي مصطفى طه (2008)، الكرة الطائرة تعليم تدريب تحليل قانون، مصر ، دار الفكر العربي.
 - 13- سيدي صالح صبرينة(2012)، محددات النجاح في العمل الإداري في إطار نظرية كلنتون ألدنفر للدافعية، مجلة الآداب و العلوم الاجتماعية، المجلد9، العدد 15، ص ص 178-192.
 - 14- شمعون ، محمد العربي، (1996) التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة ، ط1، مركز الكتاب للنشر.
- باللغة الأجنبية:

15- Petri, H; and Govern, J (2004). Motivation, Theory, Research and Applications. Thomson – Wadsworth, Australia.